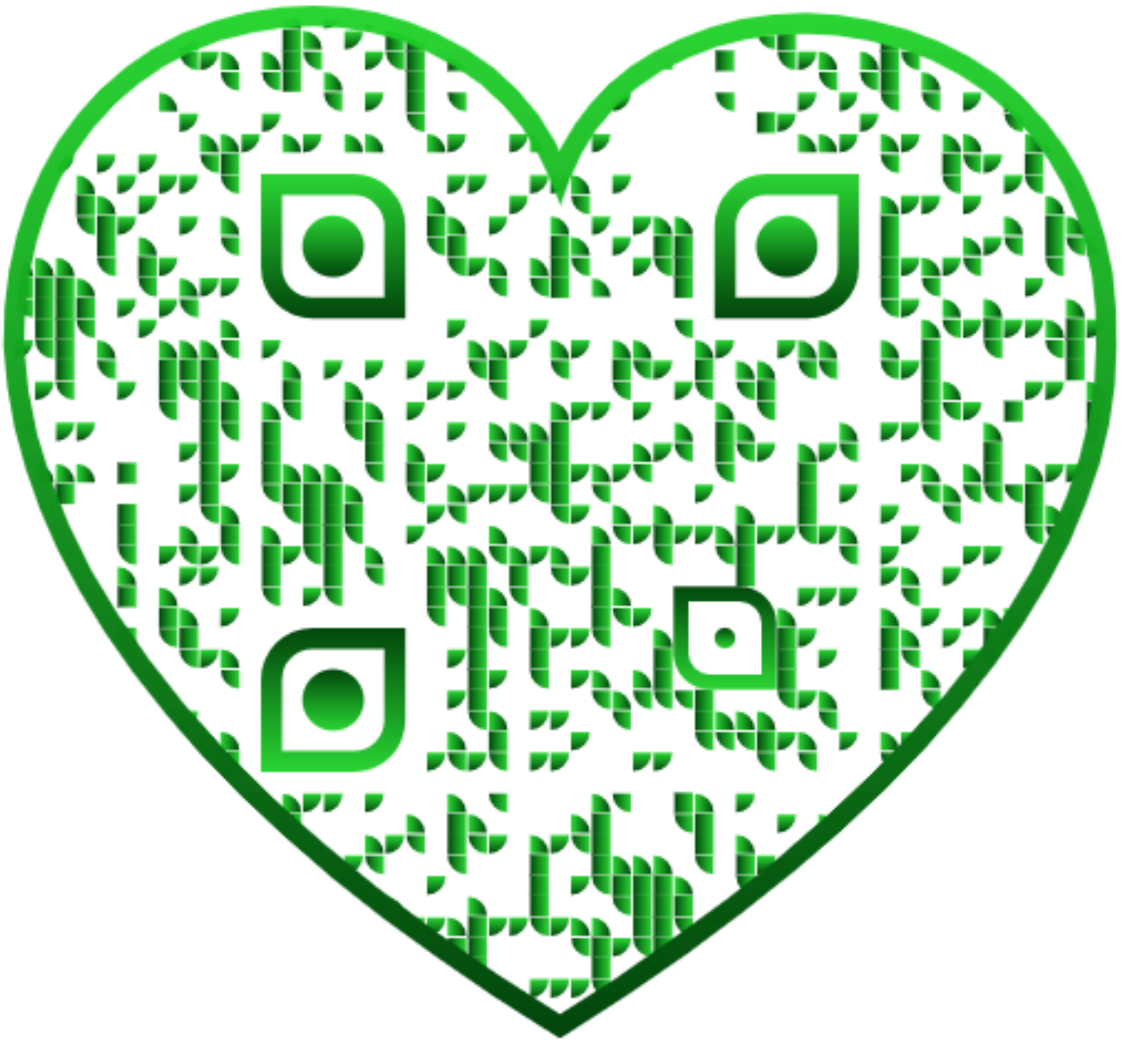
MARC PISTORIO

LA SAGESSE de nos colères

De la colère qui détruit à la colère qui construit

LES ÉDITIONS DE L'HOMME



La sagesse de nos colères

Infographie : Marie-Josée Lalonde
Révision : Sylvie Massariol

03-13

© 2010, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Québecor Média inc. (Montréal, Québec)
Tous droits réservés

Dépôt légal: 2010
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-7619-3889-1

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS: **Pour le Canada et les États-Unis:**
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX

Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM

Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Conseil des Arts du Canada Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l’aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l’aide financière du gouvernement du Canada par l’entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d’édition.

MARC PISTORIO

LA SAGESSE de nos colères

De la colère qui détruit à la colère qui construit

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Une société de Québecor Média

Au D^r^ Françoise Aubert, psychologue,
qui m'a patiemment permis de
découvrir la sagesse de mes colères.

Nul ne peut atteindre l'aube
sans passer par le chemin de la nuit.
KHALIL GIBRAN

Introduction

Nous aspirons tous au bonheur. Nous souhaitons tous, les années passant, faire de notre quotidien un vaste terrain de perspectives nouvelles où les impasses n'existent pas et où les chemins ne mènent plus aux précipices d'antan. Pour arriver à un tel bonheur dont chacun a le secret, il faudrait bien faire la paix avec soi-même et considérer, notamment, pour les régler une à une, les entraves à l'accès au meilleur de soi. Il faudrait travailler les attitudes, les styles de pensée et les comportements. En particulier, il faudrait donner un sens nouveau à son histoire, aux émotions vives, aux manques et aux frustrations qui sabotent les choix de vie et poussent à des conséquences désastreuses.

Dans cet engagement sincère à soi, le travail introspectif s'impose, mouvement ambitieux d'une lente construction. Avec le temps et beaucoup de travail, le bonheur s'érige petit à petit en une énergie nouvelle et la mécanique interne de l'être est de plus en plus optimale. Enfin, le décalage entre les aspirations et les actions est réduit à presque rien. L'individu expérimente alors cet état de bien-être dans lequel il se sent riche du moment présent, libre de le choisir et libre de le ressentir pleinement.

Malheureusement, avant ce long travail de libération, les tensions intérieures ne sont pas toujours identifiées par ceux qui les vivent et rarement exprimées de façon adéquate. Alors, dès que l'intégrité physique ou psychique est menacée, l'équilibre est rompu et la réponse est immédiate : c'est la naissance d'une colère. On a tendance à croire qu'en dehors des moments où cette émotion est clairement ressentie, elle n'existe pas et n'a pas d'incidence sur la vie. C'est faux. Je m'attacherai d'ailleurs à vous montrer dans ce livre que nous avons surtout une fâcheuse tendance à ne pas savoir que bon nombre de nos comportements et de nos actions sont provoqués par nos colères et nous poussent à faire de bien mauvais choix qui nous mettent sérieusement en danger. En cela, je relève un paradoxe troublant : alors que la colère est provoquée par un déséquilibre, les modalités que l'individu choisit pour évacuer cette colère produisent, elles aussi, un nouveau déséquilibre! Et ainsi de suite, selon la logique cruelle d'un véritable mouvement d'autodestruction.

Étant donné le nombre incalculable d'expériences susceptibles de provoquer des colères au cours de la vie d'un individu, son bonheur est largement compromis s'il n'acquiert pas une solide habileté à identifier ces dernières et à les gérer pour en ressentir le plein bénéfice. Il y aurait donc de la sagesse à retirer de nos colères.

Est-ce à dire que le bonheur est exempt de colères? Pas du tout, mais l'individu heureux est celui qui a su les embrasser pour s'en faire des alliées. Sans les éviter, il a su les décoder, leur attribuer le sens particulier qu'elles méritent et les intégrer à une plus vaste compréhension de soi. Sur ce chemin de la sérénité, les mystères de nos colères nous rappellent combien notre personnalité est complexe et combien nous sommes souvent portés à dire de façon détournée et ambiguë, plutôt que de façon franche, sincère et affirmée.

Pour faire des choix de vie plus judicieux et aimants, nous devons cerner les mécanismes fins que sont ces forces vives et ne pas nous laisser envahir et submerger par elles dans un élan de destruction. L'objectif à atteindre : transformer cette formidable énergie et la canaliser en un potentiel créatif et constructif. La route est longue pour atteindre la paix intérieure et l'harmonie relationnelle; certains y arrivent tout à fait, d'autres en partie seulement, d'autres encore pas du tout, car ils se sont engagés trop loin dans le refus des prises de conscience et le piège de la destruction. Il est de la responsabilité de chacun de tenter la route, comme un voyage d'aventures dont on ne connaît pas tout à fait les destinations, les rencontres fortuites et les nouveaux paysages.

Partons du principe que l'équilibre psychologique est étroitement lié à la capacité de gérer les envahissements émotifs, comme les colères, et de faire le tri entre les colères saines, aux expressions adaptées, et celles qui ne le sont pas, dans leurs expressions inadaptées. Dans le royaume des colères, certaines sont en effet tout à fait souhaitables et salutaires; elles nous permettent de nous protéger et de nous défendre contre ceux qui nous agressent et nous manquent de respect. Elles constituent alors un excellent moyen d'instaurer une distance explicite avec l'autre et de lui rappeler qu'il entre sur un terrain d'intimité et de familiarité dont on ne lui permet pas l'accès, quelles que soient les divergences.

D'autres colères sont névrotiques et prennent des formes diverses. Elles sont réprimées alors qu'elles sont nécessaires, ou surdimensionnées et évacuées dans une perte de contrôle, alors qu'elles devraient être contenues. Par exemple, dans une relation de couple, les colères névrotiques ne seront pas nommées avec des mots, mais plutôt exprimées de façon détournée dans un acte de désengagement amoureux tel que l'adultère.

Lorsque l'expression de la colère est perturbée ou abusive, on peut la voir comme une maladie qui affecte sérieusement la qualité de vie de la personne qui en est « atteinte »; comme toute maladie, elle peut s'aggraver, dégénérer et, ultimement, mener à la mort. Difficile *a priori* de voir en la colère ce lien direct de cause à effet. Pourtant, si l'on veut mieux comprendre, retenons d'emblée que la colère est une émotion, un mouvement intérieur qui agit et trouble le

fonctionnement global d'un individu, sous l'emprise d'une idée et d'une situation qui l'irrite. En cela, la colère a des répercussions diversifiées qui méritent d'être considérées à la fois sur les plans psychologique et physiologique.

En psychologie, on conçoit la colère comme une émotion qui traduit un manque, une blessure ou une frustration; l'intensité avec laquelle elle est vécue peut mener à une perte de contrôle, partielle ou totale, qui pousse alors la personne à se heurter elle-même par des comportements d'autodestruction ou à heurter l'autre par des comportements d'agression. Sur le plan physiologique, je considère la colère comme un symptôme d'anxiété et un excellent indicateur du stress. Cerner les liens que nous entretenons avec nos colères conscientes et inconscientes est la voie royale pour nous aider à résoudre les conflits avec nous-mêmes et les autres, et à combattre le stress. En apprenant à mieux gérer nos colères, nous apprenons à prendre conscience des échanges constants entre notre corps et notre esprit et des impacts permanents de l'un sur l'autre. En apprenant à mieux gérer nos colères, nous apprenons tout simplement à être plus heureux et sereins, malgré les bombardements répétés des frustrations possibles du quotidien. Nous agissons alors directement sur notre santé physique et mentale, dans une nouvelle capacité à vivre avec nous-mêmes de façon plus harmonieuse.

Je ne partage pas la position de certains auteurs qui pensent que la colère est une émotion simple. Lorsqu'on saisit mieux le vaste spectre de ses expressions et de ses ramifications dans nos rapports multiples à notre environnement, il est plus envisageable de la considérer comme une émotion complexe que nous devons irrémédiablement apprivoiser pour ne plus subir ses effets désastreux.

Dans mon livre *Vérité ou conséquences* publié aux Éditions de L'Homme, j'exprimais combien les mensonges et les non-dits sont néfastes en ce qu'ils nous éloignent radicalement du bonheur de l'authenticité. Je préconisais donc d'oser l'authenticité envers soi, dans un vaste mouvement intérieur d'introspection, mais aussi en couple, dans un bilan franc et honnête avec le partenaire de vie, et en famille, particulièrement en cultivant l'art du discours vrai et des actes de bienveillance envers l'enfant. Je sais que bon nombre de gens aspirent à cet élan de vie. Je constate au quotidien combien peu y parviennent.

De longue date, j'ai cherché à saisir les points communs de ceux qui butent perpétuellement contre leur histoire, empêchés qu'ils sont de passer à une autre étape, bloqués dans leur propre évolution, statiques. Tous ont été profondément blessés dans l'enfance au point d'avoir perdu — à défaut d'avoir pu développer — la liberté d'accéder à leur propre authenticité et de choisir exactement la vie vers laquelle ils tendent. Pourquoi ce blocage? Pourquoi cette entrave

psychologique alors que les compétences intellectuelles sont bien présentes, intactes? La sphère psychologique et le champ des émotions sont, eux, des territoires de misère. Tout au long de mes années de pratique et jusqu'à ce jour, j'ai pu observer en effet, non sans une certaine fascination, que bien des individus consacrent une grande énergie à se faire du mal! Que ce soit dans leur manque de soins vis-à-vis de leur corps ou de leur santé mentale ou encore dans leurs rapports conflictuels avec leur entourage familial, amical et professionnel, leur vie se décline en une succession de choix conscients et inconscients qui mettent sérieusement à risque leur équilibre physique et psychologique.

Cette force destructive peut provoquer des dommages, voire des ravages, irréparables : perte de contact avec soi, incapacité à faire émerger le meilleur de l'être profond, mauvais choix de partenaire dans une relation d'accommodation, infidélité, relation superficielle avec ses enfants, rapports faux avec ses parents où les vrais enjeux sont éludés, emploi avant tout alimentaire alors que les aspirations sont autres, amitiés fausses et superficielles où personne ne se dévoile, milieu professionnel démotivant et rapports aux collègues banals ou conflictuels, etc.; finalement, la force de la destruction et sa durée pendant de longues années risquent fort de handicaper la personne ou de mener à la mort physique.

Pourtant, il faut bien conserver en soi une énergie immense pour faire face au quotidien malgré tant de démesure. Il faut bien multiplier de véritables trésors d'adaptation pour éradiquer les souffrances intérieures du faux soi. Si nous abandonner en toute confiance dans une relation nous sécurise, nous apaise et témoigne de notre véritable aptitude à la sérénité, maintenir une dynamique intérieure qui nous met en défaut réclame de nous une mobilisation constante et provoque des frustrations tout aussi constantes. Pourquoi tant d'énergie gaspillée pour si peu de bénéfices? Au fond, la vie alors ne consiste qu'en une maigre survivance qui rejoindra finalement le vide de la mort. Il faut avoir eu bien mal dans son enfance pour s'enfermer dans un mouvement de douleurs perpétuelles, ne plus croire en soi et capituler sur son propre sort. Quand on n'a plus de voix/voie pour dire et aucune personne aimante près de soi pour écouter sincèrement, on s'inflige soi-même la douleur de la souffrance, on dit son désarroi dans sa propre maltraitance, on continue de vivre, en apparence, alors que la détérioration lente de l'âme opère.

Que nos colères soient pernicieuses et étouffées, ou explosives et tapageuses, nous sommes régulièrement aux prises avec l'envahissement perturbant de notre ire ou de celle des autres. La colère fait bel et bien partie de notre vie à tous. La différence majeure, c'est que certains savent la gérer, d'autres s'interdisent de la ressentir ou de l'exprimer, d'autres encore ne cessent de la ressentir et de

l’exprimer outrageusement. Quel est donc ce rapport étroit que nous entretenons tous avec cette émotion?

Pour réussir à bien vivre les moments de colère, l’enjeu consiste à faire plusieurs distinctions qui ne vont pas de soi, surtout sous l’effet de cette émotion vive. Il s’agit donc, entre autres, d’identifier clairement la colère lorsqu’elle est présente, de comprendre pourquoi elle s’exprime là, dans cette situation particulière du quotidien, avec une faible intensité ou dans une intensité à tout casser; surtout, en deçà de notre compréhension, d’accepter avec humilité notre inaptitude si fréquente à comprendre ses enjeux sous-jacents. On est donc rarement en colère pour ce que l’on croit.

Face au ressenti de cette irritation à fleur de peau qui tourmente et blesse, le pire est certainement pour un individu en souffrance de ne pas comprendre à quel point il est en perte de repères, comme il est décentré. Cette force intérieure négative agit de façon sournoise parce qu’elle emprunte des voies détournées. La personne est alors contrainte dans ses actions et ses réactions par un type tout à fait particulier de colères que je nomme les « colères inconscientes ». En effet, bien des colères existent en soi, indétectables et incontrôlables, enracinées dans les profondeurs des blessures de l’enfance. Tout à coup, elles émergent, au détour de réactions mésadaptées et surdimensionnées, dans une violence retournée contre soi ou dirigée vers les autres. Dans tous les cas, ces colères s’expriment de façon inadéquate, dans des conjonctures du quotidien qui n’ont rien à voir avec les véritables raisons qui les ont produites. Je porte un intérêt particulier à ces envahissements émotifs, car ils sont mal cernés et extrêmement énergivores sur le plan psychologique. Présents chez tout un chacun, ils ne sont néfastes et ne créent des ravages que dans la vie de ceux qui les subissent sans les identifier.

Pour vous aider à mieux comprendre vos colères, ce livre se décline essentiellement en trois grands champs de réflexion : le premier porte sur les colères dirigées vers les autres; le deuxième sur les colères retournées contre soi; le troisième sur les moyens de se construire en ayant pleine conscience de ses colères. Je veux montrer combien, du fait de nos colères en général et de l’inconscience de leurs raisons profondes en particulier, nous limitons notre bonheur par nos propres actions de parasitage et d’autosabotage. Tout individu qui identifie précisément les colères qui l’animent et leurs racines peut apprendre à les exprimer lorsque cela s’avère nécessaire et à bon escient. Cette démarche permet l’émergence d’une nouvelle énergie, plus positive celle-là, au service de son propre bien-être.

Au-delà d’une compréhension éclairée de cette émotion complexe, je convie

le lecteur à une nouvelle expérience humaine positive, à une harmonie renouvelée dans laquelle la colère, émotion pleinement maîtrisée, devient un acte de bienveillance vis-à-vis de soi. Avec des colères habilement canalisées dans des actions et des comportements nouveaux, le bonheur se vit à travers un large spectre de nouvelles aptitudes diversifiées : susciter une meilleure écoute, actualiser l'intelligence émotive, communiquer de façon non violente, savoir exactement quand dire non et poser des limites, désamorcer habilement les situations conflictuelles, faire confiance à son intuition, *etc.* Ultimement, l'objectif est de ne plus expérimenter les colères comme des manifestations d'une maladie. Nous pouvons transformer nos colères en de véritables outils de croissance qui nous permettent de stimuler notre propre authenticité et d'œuvrer plus activement sur nos pensées et nos comportements de manière à favoriser notre bien-être.

Notre déséquilibre se nourrit avidement des frustrations du quotidien, que nous utilisons comme les prétextes tangibles à notre impossible épanouissement. Et tout y passe pour traduire l'exaspération, de la simple contrariété à l'envahissement complet, de la légère bousculade intérieure aux grondements extérieurs. À des degrés divers, les colères inconscientes s'immiscent subrepticement dans notre vie; nous les croyons ainsi légitimes alors qu'il n'en est rien. Elles nous incitent à de bien mauvais choix, dans une perte de contact avec le meilleur de nous-mêmes et dans la mise à distance de ceux que nous aimons, condamnés que nous sommes alors à la solitude du déséquilibre intérieur et de la frustration vaine. Une personne qui crie et gesticule est objectivement en colère, mais les colères inconscientes ne sont pas aussi visibles. Elles émergent dans des formes tellement variées qu'on ne peut clairement en soupçonner la nature. Leurs exemples se déclinent à l'infini : manipulation, harcèlement, rage au volant, maltraitance, surconsommation de nourriture, alcoolisme, toxicomanie, somatisation, procrastination, incapacité à s'engager sur le plan amoureux ou rejets répétitifs, célibat imposé, sexualité blessante, suicide, autant de manifestations de colères inconscientes non identifiées et mal exprimées, autant de colères qui ne s'adressent pas à la personne réellement concernée ou à l'objet réellement concerné.

Trop souvent, les causes réelles de la colère exprimée n'ont absolument rien à voir avec les comportements manifestés. Comment un individu a-t-il appris un jour à réprimer ses frustrations pour les reléguer loin dans son inconscient et les libérer, des années plus tard, dans des instants de vie où, soudainement, il s'autorise à les exprimer de façon détournée? Comment un individu en est-il venu à taire ce contact privilégié avec lui-même, au point de se perdre un jour dans une situation où le rationnel de ses actions ne s'explique pas? Pourquoi la

colère se vit-elle un jour à travers la violence grossière des actes, une infidélité insoupçonnée froidement annoncée, le martyre d'un corps forcé à mal manger, l'agressivité passive qui détruit activement ou la maladie inévitable provoquée par de longues années de négligence? Pourquoi ces comportements d'agression perpétrés contre soi ou les autres? Dans la vie de tous les jours, le passage à l'acte de destruction n'est qu'un prétexte, une « bonne » excuse pour exprimer, de façon surinvestie et disproportionnée, une colère plus profonde qui n'a jamais été dite auparavant et qui trouve là un canal privilégié d'évacuation. Tout à coup, on s'autorise à rager dans sa voiture, mais on n'a jamais osé clairement dire ses frustrations et ses détresses intérieures aux personnes qui les ont générées il y a longtemps.

Bien sûr, dans ce travail sur soi pour se libérer de la destruction des colères, les deuils sont nécessaires, comme la reconnaissance d'une vieille peau de misère qu'on accepterait enfin de laisser tomber. L'authenticité commence alors à pointer pour tracer sa nouvelle marque, dans le refus de la répétition des scénarios de vie. Et même si nous souhaitons, au plus profond de nous-mêmes, nous défaire de nos schémas de colère qui font mal, la tendance installée nous pousse dangereusement à recommencer les mêmes erreurs. Il est difficile de mettre en place cette nouvelle dynamique qui réclame le maintien de la distance avec notre malheur, parce que certains schémas mentaux nous collent à la peau, parce que, depuis de longues années, l'accommodation à la colère nous anesthésie et le réflexe de la produire est devenu plus naturel.

Dans les chapitres qui suivent, nous verrons combien les facettes négatives des colères subies au quotidien sont des obstacles à l'authenticité. Heureusement, elles ont aussi leurs pendants positifs; ainsi, au lieu de se nourrir de l'énergie nocive des colères, on peut les gérer grâce à des attitudes, à des styles de pensées et à des comportements qui les désamorcent en traitant à la source les manques affectifs qu'elles énoncent. Du coup, s'amorce la transition de la destruction à la construction : d'un conflit, une personne peut générer des éléments de résolution; elle peut passer du mensonge au dévoilement de la vérité; de l'autodénigrement à la valorisation de soi et au rappel rassurant de ses qualités; d'attentes irréalistes à l'anticipation et à la concrétisation de projets de vie ancrés dans le réel; d'une tendance à l'interprétation erronée et aux scénarios catastrophe à une quotidienneté basée sur la validation des faits et des émotions; du tourment des années sombres à l'avènement des années de sagesse, d'harmonie et de paix.

PREMIÈRE PARTIE

Les colères dirigées vers les autres

Lorsque donc quelqu'un te met en colère,
sache que c'est ton jugement qui te met en colère.
ÉPICTÈTE

CHAPITRE 1

Les émotions perturbent

LES INDIVIDUS COUPÉS DE LEURS ÉMOTIONS

Pour traiter de la colère, il est bien des classifications possibles. Certains auteurs s'attachent davantage à la décrire comme une émotion simple, aux côtés du désir et de l'ennui, alors que d'autres l'associent plutôt à différents types de personnalité. Pour ma part, je choisis de la décrire selon trois grandes tendances : la colère qu'on inflige aux autres, celle qu'on dirige contre soi et celle que les autres nous font subir. Ainsi, je propose de concevoir la colère comme une émotion complexe qui s'exprime, éventuellement, lorsque la fluidité du rapport à l'autre est contrariée. Nous verrons que chacune des tendances comporte des déclinaisons qui correspondent à ses expressions différentes et complémentaires. Le lecteur pourra aisément se retrouver dans l'une ou l'autre des tendances et saisir plus précisément ce que cela « dit » de lui et de sa construction sur le plan psychologique.

S'intéresser à la colère, c'est entrer de plain-pied dans le vaste monde des émotions. Les émotions décontenancent parce qu'elles troublent, que ce trouble soit de nature positive ou négative. Elles viennent tout à coup déranger un équilibre momentané en insufflant une énergie nouvelle, source de plaisir ou d'inconfort : tout à coup, l'organisme « interprète » qu'il existe un enjeu important, voire vital. En tant que psychologue — et comme individu avant tout —, je ne conçois les émotions que sous l'angle du mouvement intérieur positif qu'elles m'inspirent parce que les émotions nous font nous sentir en vie. Elles traduisent cet élan intérieur qui nous bouscule, nous rappellent combien nous sommes des êtres en constante interaction avec nos sens. Lorsque les émotions sont refoulées, elles restent présentes malgré tout, comme un contentieux lourd à porter qui écrase avec le temps et complexifie les interactions. Il faut bien comprendre que lorsque nous ignorons une émotion, elle demeure en nous telle la marque indélébile d'une souffrance étouffée.

À l'inverse, les émotions pleinement ressenties nous éveillent à la conscience de l'environnement dont nous faisons partie, avec lequel nous interagissons dans une influence mutuelle. Nos émotions nous définissent dans une spontanéité porteuse d'informations extrêmement intéressantes sur ce qui nous stimule, nous motive et nous affecte. Encore faut-il savoir les décoder pour ne pas en être effrayé!

ENTRER DANS LE MONDE DES ÉMOTIONS DÈS LA CONCEPTION

Dès la conception intra-utérine, et probablement avant sur le plan du fantasme parental qui prélude à la conception, nous nous inscrivons radicalement dans une histoire psychologique qui parle d'émotions complexes, conjuguées à un héritage familial qui allie deux parents, bien sûr, mais aussi deux histoires générationnelles. Nous sommes un pur produit d'émotions, et il y a là bien des subtilités à saisir sur la réalité identitaire de notre être. Notre histoire affective est la cause directe de notre ouverture ou de notre fermeture aux émotions. Ainsi, dès les premières étapes de notre conception, nous vivons nos premières émotions. La qualité particulière de ces expériences sur le plan émotif et leur durée dans le temps va déterminer, pour chacun de nous, s'il s'agit d'expériences positives ou négatives, constructives ou destructives, motivantes ou traumatisantes.

Le cours de la vie d'un être est étroitement influencé par sa propre perception du caractère inspirant des émotions ou de leur nuisance. Il est alors aisé de comprendre combien les interactions et les choix de vie sont intimement teintés de cette perception sur laquelle vont s'appuyer d'importantes décisions. On peut donc dire que très tôt, déjà, notre route est fortement orientée. Les êtres blessés sur les plans affectif et émotif, conscients de leur histoire familiale et psychologique, peuvent prétendre à une influence positive sur la marque initiale; les autres, sans prise de conscience, seront condamnés à subir les avatars des premiers instants ratés de la construction de leur histoire.

NE PLUS JAMAIS SE FAIRE BLESSER

Lorsqu'une personne se protège de ses émotions, il me paraît toujours extrêmement fructueux d'aller chercher des explications et une compréhension plus raffinée du côté des expériences relationnelles dès le plus jeune âge. Une personne blessée dans l'enfance, meurtrie sur le plan affectif, développera au fil des ans des mécanismes de protection pour se prémunir d'une souffrance similaire : « Je ne m'y ferai plus prendre, car c'est beaucoup trop douloureux. » Je tiens à préciser que lorsque j'évoque les blessures de l'enfance, je ne considère pas exclusivement les enfants que des adultes ont abusés de façon brutale, mais également ceux qui ont connu un environnement familial en apparence « normal » et qui ne défraieront jamais la chronique. Je parle de ces enfances de souffrances cachées où la négligence parentale n'était pas assez démesurée pour alerter les institutions scolaires ou les autorités. Je parle de ces souffrances psychologiques qui marquent l'âme pour longtemps, sans objectivement laisser de traces sur la peau. Je voudrais qu'il soit compris, une bonne fois, que nous portons tous des blessures et des cicatrices sur le plan émotif, même si notre environnement familial était en soi globalement sécuritaire et répondait tout aussi globalement à nos besoins de base. Il ne faut donc pas avoir été victime d'abus sexuel ou avoir eu des parents violents ou alcooliques pour avoir souffert dans son enfance et intériorisé de fortes colères.

La question des blessures liées aux émotions ne se pose pas en termes de légitimité : certains auraient « assez souffert » pour avoir de telles blessures, comparativement à d'autres qui n'auraient pas assez souffert! Partons du principe que chacun a droit à ses souffrances. Les blessures émotionnelles résultent davantage de la frustration incontournable liée au statut d'enfant, comme être de besoins incessants et de dépendance entière d'abord. Dans cette perspective, il est tout à fait clair qu'un parent ne peut répondre exactement aux besoins de son enfant, particulièrement aux besoins affectifs dont le décodage est certainement moins évident que celui relatif à la faim, par exemple.

Est-ce à dire que tout parent est condamné à l'échec? Non, bien sûr, mais tout enfant est inévitablement condamné à expérimenter, à un moment ou à un autre, le manque affectif et la frustration répétée liée à ses besoins insatisfaits. Alors qu'il tentera d'exprimer ses émotions, ses parents réagiront de façon positive ou négative. De ce vécu des réactions parentales multipliées se tissera progressivement la trame des réactions ultérieures qu'il affichera lui-même comme adulte. De ce tissu d'expériences émotionnelles des années de lente construction de l'enfance émergeront les réactions typiques face aux émotions ultérieures des longues années de la vie adulte. Ainsi, l'enfant devenu adulte

apprendra soit à ressentir pleinement les émotions et à les exprimer ouvertement, soit à intégrer le malaise de leur intensité et la nécessité de les réprimer.

ÉMOTIF OU CÉRÉBRAL

Souvent, la confusion suivante s'installe face aux émotions : celui qui les ressent et les manifeste est qualifié d'« émotif » — il faut alors comprendre « trop émotif » — , et celui qui les ressent moins et les manifeste peu est qualifié de « cérébral » — il faut alors comprendre « trop rationnel ». Le premier sera socialement perçu comme un être plutôt faible, trop facilement envahi, mélodramatique, voire hystérique, alors que le second sera plus valorisé socialement car peu dérangeant, en maîtrise de lui-même et discret (ses réactions « tout en contrôle » ne font pas honte!). Globalement, les gens sont autorisés à se laisser aller à loisir dans certaines circonstances seulement, par exemple dans les rassemblements sportifs ou les concerts de musique. Et pourtant, je note que même dans de tels événements certains ne se sentent pas encore tout à fait libres de vivre pleinement leurs éruptions de joie.

Sur le plan personnel, dans les relations d'intimité particulièrement, l'émotif sera vivement critiqué pour son intensité explosive et ses questionnements interminables dans le but de comprendre les échanges du quotidien, tandis que le cérébral, « non émotif », sera vivement réprimandé pour ses replis excessifs et son mutisme exaspérant La tâche est bien difficile, car il faut savoir à la fois contrôler ses émotions pour être socialement adéquat et les exprimer à bon escient pour bien communiquer et être équilibré psychologiquement. Essayons donc de remettre un peu d'ordre dans les conceptions ambiguës qui entourent les émotions.

LES ÉMOTIONS SONT UTILES

Tout d'abord, il me semble pertinent de rappeler que les émotions ont en soi une réelle utilité : elles nous informent sur nos états intérieurs physiques et mentaux, sur nos perturbations et nos agitations. Cet équipement émotionnel, propre à chacun, nous guide dans notre façon de nous positionner face à notre environnement immédiat. Les émotions nous ramènent donc à notre héritage instinctif, à notre côté animal. Rappelons qu'il y a des millions d'années, les émotions ont joué un rôle fondamental dans la survie de l'espèce; la peur, par exemple, faisait pressentir les dangers et favorisait l'afflux de sang dans les membres inférieurs pour entamer la fuite éventuelle. Que nous en reste-t-il aujourd'hui?

De siècle en siècle, l'homme a progressivement perdu cette habileté à ressentir et à recourir à ce ressenti pour prendre soin de lui-même. Les émotions sont devenues des ennemies, et bien des gens rêvent de ne plus les éprouver. Certains y arrivent tout à fait, et l'on dit alors qu'ils sont « coupés » de leurs émotions — se couper de ses émotions pour ne plus ressentir ce qui a fait trop mal ou pourrait encore faire mal. Lorsqu'un enfant souffre et ressent violemment ses émotions, il se construit rapidement une carapace, une protection interne qui le préserve petit à petit de nouveaux envahissements émotifs : « Si je ne ressens rien, je n'aurai pas mal. » Il s'impose ce mode de fonctionnement comme une modalité de survie. Telle est la trame de vie de bien des individus devenus adultes. Malgré tout, cette logique implacable a ses revers, le pire étant de perdre contact avec soi et de bloquer tout rapprochement émotif avec les autres.

UN RÉPERTOIRE COMPORTEMENTAL LIMITÉ

Dans le quotidien, les personnes coupées de leurs émotions recourent à un spectre de comportements non verbaux très restreint. Lorsque vous leur parlez, leur visage reste relativement sans expression et il est difficile de décoder ce qu'elles pensent. Elles sont aux antipodes de la transparence, car une part importante de leur énergie relationnelle est dédiée au contrôle, au blocage des émotions et à la lecture que vous pourriez faire de l'impact de vos propos. Évidemment, vous ressentez vite le malaise et tout autant la gêne de pousser plus loin l'échange. Tout leur être vous donne un message clair : si vous entrez en contact sur un mode cognitif centré sur le pragmatisme, elles seront réceptives; si vous suscitez leur champ émotif pour les inviter à partager leur ressenti ou le vôtre, elles couperont le contact.

Les personnes coupées de leurs émotions ne sont pas en lien avec les autres et c'est justement ce qu'elles souhaitent, mais en procédant de la sorte, elles resserrent l'étau du renforcement négatif qui découle de la distance. En ce qui concerne les relations amoureuses, par exemple, elles peuvent aisément recourir aux rationalisations à outrance pour justifier la nécessité de la distance : « Je trouve ça trop compliqué de rencontrer un homme qui a des enfants. En plus, je dois tenter de m'intégrer à sa famille, alors qu'il a lui-même du mal à s'entendre avec elle! Je préfère rester célibataire. » Sur le plan émotif, une relation amoureuse se résume-t-elle vraiment à cela?

Parce que ces personnes n'acceptent pas de ressentir leurs émotions, elles se condamnent à la solitude ou à entrer en relation avec d'autres individus qui, comme elles, préfèrent ne plus ressentir ou presque… à moins qu'elles ne rencontrent quelqu'un qui accepte de les éduquer afin de les aider à ressentir Et puis, bien sûr, il existe aussi la dynamique de couple que j'observe souvent en thérapie, dans laquelle les partenaires se reprochent l'un d'être trop émotif et l'autre de ne pas l'être assez. Dans ce schéma, la personne qui manque de ressenti émotif a choisi ce partenaire avec le désir inconscient de se reconnecter avec son propre champ émotif; de son côté, la personne émotive projette sur son partenaire la souffrance vécue durant l'enfance au contact du parent froid, en espérant le faire sortir de sa froideur pour (enfin) connaître la chaleur de la bienveillance émotionnelle. On voit ici combien, dans une telle perspective, les émotions équivalent à une énergie active de souffrance sans cesse renouvelée.

LES RISQUES DU REFOULEMENT

Les individus qui refoulent leurs émotions autant qu'ils le peuvent se pavanent devant leur entourage, se vantant d'être forts, « en contrôle » d'eux-mêmes, mais leur illusion est grande, à l'image, du reste, de leur misère intérieure. En ce sens, Émile confie : « Je réalise que je me suis enfermé dans un profil de gars fort. C'est d'ailleurs ce que l'on a toujours dit de moi. Et un gars fort se doit d'être plus du côté du rationnel et de la logique que des émotions. Je portais aussi un regard très condescendant sur les personnes émotives qui me dérangeaient et qu'au fond, je trouvais faibles. »

À force de refouler, les gens comme Émile en viennent à déverser leur trop-plein émotif sur les mauvaises personnes, accablés alors par l'incapacité soudaine de contenir leurs émotions, à moins qu'ils ne somatisent tout à coup et présentent des douleurs diffuses qui peuvent alterner d'un organe plus vulnérable à un autre. L'ennui avec les émotions, c'est qu'elles peuvent être refoulées, pour un temps ou longtemps, déplacées, transformées et subir les stratégies les plus intimes pour être contenues, mais elles ne sont jamais complètement éliminées. Pour certains, elles sont comme un virus qui demeure enfoui en nous mais à l'état latent pendant une période, et qui deviendra envahissant et incontrôlable à un moment imprévu. Qu'on se le dise : les émotions sont là pour rester parce que nous sommes génétiquement programmés pour les produire et les ressentir. Notre seul salut : les comprendre pour les canaliser à notre avantage, pour en faire des entités vitales.

Lors d'une séparation par exemple, de nombreux parents me posent des questions sur ce qu'il est essentiel de dire aux enfants; ils s'inquiètent de ne pas être assez forts pour éviter d'être envahis par la tristesse. « Et si je me mets à pleurer? » demandent-ils avec anxiété. Et moi de répondre : « Alors tout sera à la bonne place. » Cette réponse, qui les décontenance toujours, me permet de leur expliquer que, comme psychologue, je ne m'inquiète jamais des émotions adaptées aux situations du quotidien. Pour un enfant, il est triste que ses parents se séparent. S'il voit des pleurs au moment de l'annonce, il voit du même coup son parent vivre une émotion reliée au moment présent. Cela représente pour lui de nombreux avantages : il peut identifier clairement la tristesse de la situation, donc valider la justesse de ce qu'il ressent lui-même intérieurement, et il peut s'autoriser à vivre ouvertement son émotion puisque son parent, son modèle, le fait aussi. Tout est alors vraiment à sa place!

SE COUPER DE SES ÉMOTIONS POUR SE COUPER DE SOI

Se couper de ses émotions revient en somme à se couper de soi, des autres et du monde. Il est bien triste pour un individu de fonctionner ainsi. C'est le cas, par exemple, du patron rivé dans sa distance relationnelle, incapable de se mettre un tant soit peu à la place de ses employés. Je n'aurai pas à développer longtemps pour que vous saisissiez à quel point cet environnement professionnel peut être toxique. Nous avons tous besoin, ponctuellement, que les individus significatifs de notre entourage fassent preuve de cette aptitude qui consiste à se mettre à notre place pour tenter de saisir ce qui se passe en nous sur le plan émotif, à changer de perspective un bref instant. Cette compétence a un nom : l'empathie. Elle est au cœur du travail des psychologues qui, dans le secret de leur cabinet, offrent à leurs clients cet élan sincère de compassion.

Comme professionnel, je ne suis pas mon client, je ne porte pas sa douleur, mais je reconnais qu'elle existe, qu'elle le tourmente et lui fait mal. En 20 ans de pratique, je suis heureux de ne jamais avoir perdu cet humanisme fondamental, je suis heureux de sentir que l'histoire de l'autre m'affecte encore car tel est, entre autres, le moteur de ma détermination à vouloir sans relâche trouver les mots qui guident et apaisent. Le jour où je perdrai cette faculté d'empathie, je n'aurai d'autre choix que de me résoudre à cesser ma pratique de psychothérapeute; je voudrais croire qu'il en est de même pour tous les professionnels de la relation d'aide.

S'il faut pousser plus encore l'argumentation pour convaincre tout à fait de la gravité du manque d'empathie, je rappellerai combien son absence peut être inquiétante et parfois dramatique. À l'extrême, c'est le cas des personnalités psychotiques ou des personnes atteintes de lésions cérébrales. On en retrouve d'ailleurs une excellente illustration dans le film *Savage Grace* du réalisateur Tom Kali. L'actrice Julianne Moore joue l'histoire véridique de Barbara Daly Baekeland, qui établit une relation incestueuse avec son fils Tony. Ce dernier finit par tuer sa mère. Après l'avoir poignardée, il s'assoit sur le sol de la cuisine, à côté de la femme sanguinolente et agonisante, puis il déguste le mets qu'il s'est fait livrer à la maison juste avant l'altercation. Voilà ce qu'on peut faire, de façon extrême bien sûr, lorsqu'on ne ressent pas!

Privé d'émotions, l'être tout entier est alors en contact plus étroit avec sa pulsion de mort; ultimement, il n'y a vraiment que la mort quand on ne ressent plus. D'ailleurs, la personne est bien à l'opposé même de l'émotion lorsqu'elle s'en coupe, puisque le « mouvement », selon l'origine étymologique du mot, est foncièrement nié. En cela, « se couper de ses émotions » devient l'expression antonyme du mot « émotion ». En matière d'émotions, le ressenti et son

expression équilibrée sont de mise et posent les bases solides d'un cadre de vie relationnel sain avec soi et les autres.

Il est bien affligeant de se couper de ses émotions et de perdre ainsi son élan de vie; il n'est pas souhaitable non plus de surinvestir les émotions et de risquer le vide de la grandiloquence. La tristesse, je l'évoque ici par compassion pour les êtres blessés sur le plan émotif, ceux qui, marqués si profondément, ont tout à fait capitulé quant à la perspective d'un bonheur possible dans un monde sensible d'émotions adaptées. La compassion qu'ils m'inspirent est certes celle du professionnel, mais surtout celle de l'individu que j'ai été un jour, avant mon propre travail de thérapie, alors que je souffrais moi-même de « trop » et de « mal » ressentir. À l'époque, les émotions ne faisaient écho qu'à mes meurtrissures et il m'a fallu plusieurs années de thérapie pour les apprivoiser à force de prises de conscience, et pour m'en faire de solides alliées.

Aujourd'hui, je sais viscéralement combien il est bon de ressentir, combien l'accès quotidien aux instants de bonheur simples remplit d'une énergie créative. Mais le meilleur, c'est avant tout de vivre ce bonheur immense d'être soi et de l'avoir patiemment construit. Après avoir affronté tant de doutes et d'hésitations, après avoir fait tant de deuils successifs qu'on ne soupçonnait même pas devoir faire, il est bon de prendre pleinement conscience que le contact à soi est enfin rétabli. J'avoue ma fantaisie : que tous les êtres en souffrance vivent un jour l'apaisement engendré par la douceur de l'acceptation et l'amour de soi. Voilà ce qui me motive à pratiquer la psychothérapie et à écrire.

J'insiste beaucoup sur le caractère bénéfique de s'ouvrir au ressenti de nos émotions en ce qu'il nous éclaire de façon sensible et juste sur ce qui nous affecte positivement ou négativement. Les émotions deviennent alors une porte directe sur notre monde intérieur et ce qu'il renferme. Ce qui nous déstabilise sur le plan des émotions, c'est cette confusion qui entoure la nécessité ou non de les exprimer. « Je suis souvent perturbée car je sais que je suis franchement bousculée par les comportements de mon entourage, m'avouait Lise, mais je ne suis jamais vraiment certaine de la validité de mes émotions et de la façon adéquate de les exprimer. J'ai toujours peur que ce soit mal reçu. Alors je reste silencieuse et je laisse passer l'instant. Mais je ne m'aime pas car je me sens lâche. »

Socialement et dans bien des familles, la retenue et la discrétion sont de rigueur sur le plan émotif, et les êtres qui manifestent un tel contrôle exacerbé sont perçus positivement. D'ailleurs, dans les romans et les films, la majorité des individus en proie à leurs émotions sont associés à une vulnérabilité qui les met en défaut; certes, ils peuvent être extrêmement colorés et attachants, mais ils sont

dépeints comme des gens faibles et fragiles, pauvres victimes d'eux-mêmes, en perte de leurs moyens. Il est populaire de concevoir les êtres forts comme étant froids et énigmatiques et les êtres faibles comme étant assaillis par leurs émotions, facilement « hors contrôle ».

Le capitaine Haddock, dans la célèbre bande dessinée *Les aventures de Tintin* d'Hergé, est l'exemple même du personnage emporté par ses émotions, quelle que soit leur nature. Il peut être tour à tour incontrôlable et sensible. Il est le personnage type du colérique explosif que je présente en détail dans le chapitre 4. Parmi les protagonistes tout « en contrôle », Gandalf me vient aussi spontanément à l'esprit, ce personnage-phare de l'extraordinaire *Seigneur des anneaux*, de J. R. R. Tolkien. Il se présente comme un être calme, d'une sérénité à toute épreuve, en parfaite maîtrise de lui-même. Chacune de ses actions est poussée par la logique d'un rationnel implacable, dégagée de toute sensibilité et en cela, il est redoutable.

LE POIDS DE L'ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL

L'exemple le plus caricatural, la palme d'or des émotions interdites revient de loin aux pleurs : « On ne pleure pas quand on est fort »; « Ce sont les fillettes qui pleurent ». On ne peut pleurer que si la situation est jugée « vraiment » triste, comme la mort d'un enfant, une catastrophe naturelle, la relation difficile entre un enfant et son parent abusif ou la mort soudaine d'une célébrité. À mon sens, cela se fait dans une objectivité sociale froide dans laquelle le consensus fait loi et où les particularités individuelles sont éludées. Au mieux, les pleurs émergeront dans la solitude du salon, alors que la scène d'un film devient tout à coup le prétexte pour évacuer une blessure affective de l'enfance. En fait, ici, il ne s'agit pas de se respecter selon sa sensibilité pour vivre ses émotions, mais plutôt d'entrer dans le moule de la répression des émotions pour ne pas confronter ou se confronter, de manière que chacun vive en secret, timidement et honteusement, la douleur de ses émotions.

Cette intégration sociale et familiale renforce amèrement pour chacun la distance progressive qui s'installe avec le soi et crée des frustrations qui nourrissent des colères jamais exprimées, ou alors de façon inadéquate. En 2004, le psychologue Paul Rosenblatt, de l'université du Minnesota, a analysé les données de deux études portant sur le deuil. Il en ressort qu'un nombre significatif de personnes exprimaient leur douleur en pleurant lorsqu'elles étaient seules en voiture. Là, elles ne risquaient pas d'être vues ou dérangées.

Les psychologues et les psychiatres évoquent fréquemment les causes sociales et morales pour expliquer notre résistance à vivre pleinement nos émotions. Il est vrai que lorsque les émotions confrontent les idées et les valeurs profondes d'un individu, celui-ci aura tendance à régler les tensions internes par des stratégies diverses, pour les annihiler ou en réduire l'impact. Il recourra alors au déplacement, au refoulement, au déni, à la régression, etc., c'est-à-dire à des mécanismes psychologiques de défense censés prévenir l'onde de choc que provoqueraient des émotions plus envahissantes. J'apporterai tout au long de ce livre des exemples concrets qui illustrent comment ces différents mécanismes de défense s'expriment dans des situations banales du quotidien et surtout comment, subtilement, ils viennent dériver de son cours normal la liberté de choisir le meilleur pour soi.

Plusieurs chercheurs soutiennent que l'environnement social et les héritages culturel et moral interfèrent directement dans le vécu et l'expression des émotions. Je suis d'accord avec cette assertion mais en partie seulement, car fondamentalement, je ne pense pas que ce soit là la principale raison qui empêche un individu de se sentir libre de s'ouvrir totalement à ses émotions. Ce

qui fait davantage défaut, au-delà de la composante culturelle et donc sociale, c'est l'environnement psychologique de la personne, essentiellement son histoire affective. Si je considère les émotions comme le moteur d'une multitude d'actions et si ce moteur « est grippé », il a bien fallu que ce blocage s'installe pour altérer la fluidité du mouvement relationnel à soi et aux autres. Je postule la primauté du fonctionnement psychologique et de l'influence du champ émotif pour expliquer la complexité des choix de vie.

En cela, je pense que l'étude de la psyché est véritablement la voie royale pour observer, analyser et comprendre les modèles cognitifs et comportementaux qui mettent un individu en défaut et pour en développer de nouveaux de manière à favoriser l'émergence de son bonheur. Je sais que certaines pensées et perceptions, forgées sur de fausses bases dans l'enfance, acheminent précisément vers un mal-être. Tel est bien l'intérêt premier de l'analyse et de la compréhension de ses propres colères : saisir les blocages affectifs dont elles relèvent pour les transformer en un réel mieux-être.

LA NEUROPHYSIOLOGIE DE LA COLÈRE

Pour un meilleur éclairage sur nos pulsions destructrices et les colères qui en découlent, je trouve intéressant de vous livrer des informations complémentaires sur leur impact d'un point de vue neurophysiologique. Que se passe-t-il en fait lorsqu'un individu est en colère?

Tout individu en colère vit un stress d'intensité significative qui provoque la sécrétion d'une molécule messagère (appelée « neurotransmetteur ») des systèmes nerveux et hormonal : l'adrénaline. Tout à coup, l'afflux sanguin est intensifié vers les muscles et le cerveau, la respiration s'accélère ainsi que le rythme cardiaque, et des réserves énergétiques sont libérées dans le sang. Les recherches les plus récentes en neurobiologie et en neuropsychologie montrent à quel point l'homme moderne stressé se rend lentement mais sûrement malade, dans son incapacité à bien gérer ses pulsions négatives. Les colères incomprises, mal canalisées, traduisent l'envahissement émotif d'un individu submergé par son stress et affectent directement son fonctionnement physiologique. Les colères créent en elles-mêmes des séquelles psychiques qui agissent au niveau du cerveau et l'empêchent de métaboliser la souffrance. Les scientifiques révèlent aujourd'hui des faits surprenants quant à l'impact de la colère et du stress sur notre santé; la liste est aussi impressionnante qu'inquiétante :

- ralentissement de l'activité cérébrale;
- augmentation significative de la production de graisses (la personne a tendance à prendre du poids et de la difficulté à en perdre);
- modification des télomères (extrémités) des chromosomes, au point d'altérer les processus cellulaires intervenant notamment dans le vieillissement;
- hypertension artérielle et accroissement des maladies cardiovasculaires;
- augmentation de la production de cortisol et d'adrénaline, ces hormones intervenant directement dans les comportements d'agressivité ou d'évitement;
- affaiblissement du système immunitaire et plus grande vulnérabilité aux germes opportunistes;
- augmentation des risques de maladies psychosomatiques;
- susceptibilité accrue aux prédispositions familiales à des maladies telles que le cancer;
- négligence ou banalisation des symptômes (refus de consulter, refus des traitements, etc.).

Les personnes en colère cumulent généralement plusieurs des caractéristiques

énumérées ci-dessus. Ainsi, la colère est extrêmement débilitante et coûteuse sur les plans physique et psychologique. Pour être tout à fait clair, il faudrait enfin faire face à une réalité inquiétante trop souvent ignorée : la colère chronique peut tuer. Sinon, elle rend malade et réduit l'espérance de vie des femmes et des hommes.

D'emblée, la réponse physiologique à ce qui agresse prédispose la personne à une réponse agressive en retour : c'est intéressant en soi, car cela nous éclaire sur cette tendance naturelle, réflexe et spontanée à répondre à l'agression par l'agression. Œil pour œil, dent pour dent. Lorsque le contrôle des pulsions agressives n'a pas été développé dans l'enfance, on observe chez l'individu adulte des colères impulsives ou explosives dont les éléments déclencheurs dans le quotidien peuvent être tout à fait anodins; bien sûr, l'expression de la colère est alors disproportionnée par rapport à la situation. Comme les frustrations de l'enfance n'ont jamais pu être exprimées et leurs colères conséquentes canalisées, elles trouvent le moyen de resurgir à la moindre occasion. À l'opposé, on peut constater que quelles que soient les situations de frustration, même celles qui justifient la colère, certaines personnes en sont complètement interdites : rien ne semble les fâcher. Le conditionnement subi dans l'enfance a consisté au refoulement complet de toute pulsion agressive. L'individu adulte protège alors systématiquement l'autre de ses colères, les nie et les réprime.

L'expression surdimensionnée des colères et le refoulement des colères représentent les deux facettes extrêmes de colères très mal gérées. Or, en psychologie, on sait que tout comportement extrême dénote un déséquilibre chez l'individu, de même qu'une mésadaptation à son environnement immédiat et une limitation dans sa liberté de choix. Il s'agit alors de réaliser que seul le développement d'un contrôle de soi permet de sortir d'une réponse primaire animale, pour produire une réponse secondaire humaine. Pour sortir de l'impulsivité de la colère et adopter un mode de fonctionnement plus construit qui traduit une distanciation consciente face à la source d'agression, il faut obligatoirement passer par une transition. Durant ce passage, de nouvelles stratégies deviennent accessibles et permettent peu à peu de poser des limites tout à fait adaptées aux exigences des situations de frustration génératrices de colère.

CHAPITRE 2

Des forces vitales en concurrence

PULSION DE VIE, PULSION DE MORT

Dès son plus jeune âge, tout enfant se trouve rapidement entraîné et coincé malgré lui dans la vrille émotionnelle de ses parents, qui se jurent de lui offrir ce qu'ils n'ont pas reçu dans leur propre enfance ou répètent les pratiques éducatives dont ils ont eux-mêmes souffert. Petit à petit, l'enfant rempli de souffle de vie découvre l'âpreté de l'anxiété. Dans le quotidien, il fait face à son incapacité à satisfaire lui-même ses besoins et constate que ses parents n'y répondent pas systématiquement. Non seulement ces derniers ne comprennent-ils pas toujours ses besoins, mais ils peuvent aussi, à l'occasion, choisir de lui dire non : maman ne le prend pas dans ses bras dans un moment de détresse, papa le prive de son jouet favori, on lui refuse une autre part de gâteau, on le laisse seul dans une pièce, il pleure et on ne le console pas, on l'empêche de sauter sur le lit, papa et maman accordent beaucoup d'attention au petit frère qui vient de naître, *etc.* Pour la première fois, avec l'expérience de la frustration de ses besoins et les limites qu'on lui impose, il est confronté à une source d'énergie négative d'impuissance qui va hautement le perturber : l'entrée en contact avec sa propre pulsion de mort. Du même coup, il entre de plain-pied dans cette dualité entre pulsion de vie et pulsion de mort, avec laquelle il aura d'ailleurs à composer, comme tout un chacun, pour le reste de sa vie.

Je considère ces termes psychanalytiques et freudiens que sont la « pulsion de vie » et la « pulsion de mort » comme deux piliers fondamentaux des conduites humaines, comme les causes explicatives de bien des orientations de vie qui traduisent combien un individu est foncièrement apte à faire émerger son propre bonheur ou foncièrement bloqué dans l'autosabotage et le parasitage. En effet, selon la présence prédominante de sa pulsion de vie ou de sa pulsion de mort, un individu vivra plutôt dans une dynamique intérieure de bienveillance et dans une unité de l'être ou bien dans la destruction, l'agression et la dissociation.

Les pulsions de vie et de mort viennent de l'intérieur et passent par le corps pour s'extérioriser et se satisfaire. Les moyens mis en place par l'individu, les comportements qu'il manifeste pour répondre aux tensions intérieures et tenter de ramener l'équilibre sont révélateurs de la pulsion première dont ils émanent. Ainsi, face aux aléas de la vie, une personne qui reste aimante et constructive traduit bien le contact privilégié à sa pulsion de vie; une personnalité qui tend à (se) détruire dans la perte de contrôle et l'agression est résolument en lien direct avec sa pulsion de mort. Dans la pulsion de vie, la personnalité reste structurée et organisée (amour, désir, motivation, résolutions positives, etc.) et en miroir; dans la pulsion de mort, la personnalité se désorganise à des degrés divers (autodestruction, destruction, dépression, psychoses, etc.). Là où la pulsion de

vie unit, relie, conjugue et rassemble en unités qui font sens, la pulsion de mort sépare, rejette, distingue, morcelle et annule.

UN MÉLANGE COMPLEXE COMME SOURCE D'ÉQUILIBRE

Le mélange extrêmement complexe de ces deux pulsions fonde l'essence même de notre équilibre individuel. Comme le dit si justement le psychanalyste Francis Pasche : « Le bruit de la vie ne vient pas seulement d'Éros (symbolisant la pulsion de vie), mais de toutes les intrications incomplètes d'Éros et de l'instinct de mort (Thanatos), où domine tantôt l'une, tantôt l'autre de ces deux tendances, tantôt ici, tantôt là[1]. »

Dans son acception psychanalytique, la pulsion doit être comprise comme une source d'excitation corporelle dont la nature profonde est de réduire — voire de supprimer — un état de tension, pour ramener l'être vivant à un état d'équilibre. En ce sens, la pulsion est d'abord somatique — ou organique car elle part du corps — et sa résolution est psychologique, dans un ressenti émotionnel qui oriente les actions positives ou négatives.

La pulsion de vie et la pulsion de mort (et leurs sous-catégories que nous verrons ensuite) sont deux types de pulsions instinctuelles complémentaires. Même si une personne est plus en contact avec sa pulsion de vie, cela ne veut pas dire pour autant que sa pulsion de mort est inexistante. Ainsi, selon les situations du quotidien, les pulsions peuvent s'exprimer exclusivement ou ensemble, mais elles sont toujours indissociables et complémentaires. La notion d'instinct dans les pulsions est intéressante car elle permet de comprendre que l'énergie à laquelle elles renvoient est de l'ordre d'une production et d'une expression spontanée et réflexe. Disons donc plus simplement que l'on ne peut pas contrôler la montée des pulsions. Ainsi, devrait-on s'inquiéter de ne pas pouvoir agir sur les pulsions et d'en souffrir inévitablement? Absolument pas, car elles n'agissent pas complètement en dehors de notre contrôle, surtout pas dans leur expression objective sur le plan comportemental : plus une personne s'inscrit dans son quotidien équipée d'une solide connaissance psychologique du soi, plus elle est en contact étroit avec ses pulsions. En psychologie, le *soi* désigne « un ensemble de sensations, de souvenirs, de savoirs et de connaissances sur soi et sur les autres liés à notre histoire personnelle, et qui forment le sentiment de notre identité. Un ensemble de mille choses qui forment la toile de fond de nos actions[2]», comme le définit Francis Eustache, docteur en neuropsychologie.

Dans une saine aptitude à l'introspection, toute personne « consciente » peut annihiler les tentatives de parasitage de la pulsion de mort et de ses sous-catégories pour privilégier la pulsion de vie dans la pleine diversité de ses expressions subtiles. On peut donc sans conteste transformer les énergies

négatives des colères qui s’expriment en soi en énergies positives consciemment canalisées vers le bien-être de soi.

---

1. Francis Pasche, « Des concepts métapsychologiques de base », *Revue française de Psychanalyse*, vol. XLIX, nº 15, 1985.
2. Francis Eustache, *Pourquoi notre mémoire est-elle fragile?*, Paris, Éditions Le Pommier, 2003.

CHOISIR LA CONSTRUCTION OU LA DESTRUCTION

Je considère que les choix de vie observables d'une personne sont des mesures tangibles de sa capacité à démêler les enchevêtrements complexes des manifestations de ses pulsions. Que le processus soit pleinement conscient, tout à fait inconscient ou un subtil mélange des deux, nous sommes systématiquement invités à prendre un chemin de construction — qui nous fait grandir — ou un chemin de destruction — qui nous fait régresser ou stagner. Ainsi, toutes les situations du quotidien impliquent des prises de décision dont les conséquences affecteront la qualité de vie, et il est tout à fait possible de décoder en quoi elles émanent d'une résolution positive — animée par la pulsion de vie — ou d'une résolution négative — mue par la pulsion de mort. Telle est aussi l'influence positive que chaque individu cherche à bâtir ou à renforcer dans le cadre de la psychothérapie. En effet, mon rôle de psychologue revient, entre autres, à aider la personne en souffrance, presque exclusivement coincée dans sa pulsion de mort, à concevoir des perspectives nouvelles de construction pour retrouver un contact étroit et plus constant à sa pulsion de vie. Une fois qu'elle est capable de décoder clairement les pulsions en action dans ses choix de vie — et les blocages éventuels qu'elles annoncent —, il devient possible pour elle d'orienter ses pulsions vers des pensées et des comportements plus constructifs.

En psychothérapie, je ne cesse d'appuyer mon écoute, mes silences et mes interventions de pensées, de raisonnements et de mots qui aident à quitter la morbidité de la pulsion de mort pour inspirer l'ouverture d'un chemin vers le dynamisme et la vitalité de la pulsion de vie. Si j'observe depuis plus de 20 ans que cette mécanique de changement fonctionne, c'est parce que le mot est avant tout un symbole qui peut s'armer du pouvoir de détruire comme de celui de construire. Finalement, les intentions profondes des mots que nous nous adressons intérieurement, de ceux qu'on nous adresse ou de ceux que nous adressons aux autres deviennent une vérité à laquelle nous adhérons aveuglément ou sur laquelle nous adoptons un regard critique.

Tel est bien là ce qui fait l'absolue différence en ce qui concerne notre bien-être, puisqu'au fond, il n'y a pas de vérité, il n'y a que nos perceptions qui tracent le chemin de nos croyances et de nos convictions. De fait, je peux avoir la perception que je n'ai pas une grande valeur, mais je peux décider foncièrement de l'inverse; la beauté de ce dernier *a priori* est que personne ne peut me dissuader tout à fait de cette perception sauf moi! Comme on peut vouloir se détruire dans une volonté d'anéantissement, on peut donc vouloir s'aimer dans un narcissisme constructif.

Tout au long de notre vie, dès qu'un besoin est insatisfait, notre corps répond

par une tension intérieure qui sollicite et mobilise immédiatement nos ressources psychologiques afin de trouver une réponse adaptée. Comme on le présuppose par leurs appellations, lorsque la pulsion de vie s'exprime, elle est dédiée au maintien d'une énergie constructive, de la motivation à aller de l'avant et de l'équilibre de la vie, alors que la pulsion de mort, son pendant — et non son opposé — est une source active d'agressivité, de violence, de mises en danger, de répétition de schémas qui mettent en défaut, de morbidité, de destruction et d'autodestruction. Freud a donc tout naturellement considéré la pulsion de vie du côté d'Éros, dieu de l'amour dans la mythologie grecque, et la pulsion de mort du côté de Thanatos, personnification de la mort. La métaphore est extrêmement intéressante et tout à fait explicite en ce qu'elle rend bien l'idée selon laquelle, dans la pulsion de vie, l'individu est engagé dans un vaste registre de conduites qui tendent vers une dynamique de mouvement, alors que dans la pulsion de mort, ses conduites sont foncièrement orientées vers la fin dans la paralysie et l'arrêt. Il en découle des sous-catégories de pulsions qui reprennent ces objectifs et convergent vers le même élan.

PULSIONS D’AUTOCONSERVATION, PULSIONS SEXUELLES, PULSIONS ÉPISTÉMOPHILIQUES

Dans la pulsion de vie, on retrouve une pléiade de sous-pulsions telles que les pulsions d’autoconservation, les pulsions sexuelles et les pulsions épistémophiliques.

Les *pulsions d’autoconservation* sont dédiées aux besoins de base qui répondent aux fonctions biologiques essentielles telles que la faim et la soif; en cela, elles s’approchent des besoins physiologiques du niveau 1 définis par Abraham Maslow dans sa pyramide des besoins.

Les *pulsions sexuelles* sont directement liées à la libido, à cette énergie spécifique dédiée à la sexualité qui traduit le désir et le mouvement d’actualisation de son propre plaisir dans un mouvement vers soi conjugué au mouvement vers l’autre. En cela, je pense que l’équilibre, au fond, se définit bien en cette capacité d’assouvir son propre plaisir sexuel avec soi-même et avec l’autre. En effet, lorsqu’une personne surinvestit son plaisir sexuel strictement avec soi ou strictement avec le partenaire, elle perd du même coup ce contact privilégié à la diversité des pratiques et au bien-être d’une pleine conscience de son individualité ou de la nécessité d’être en relation avec les autres; évidemment, elle est alors en déséquilibre et en perte de vitalité et d’harmonie. L’idée : développer la saine aptitude d’un mouvement de va-et-vient à soi et de soi à l’autre, dans une sexualité qui offre des stimulations et des sources de plaisir diversifiées.

Les *pulsions épistémophiliques* désignent la propension au savoir et à la maîtrise des informations. Dans cette soif d’apprendre, l’individu sert spontanément son désir de connaissances, d’investigation et sa curiosité intellectuelle. Dans les premières années de vie, les expériences précoces d’accès aux informations et les explications sur ce qui pose question à l’enfant vont avoir un impact significatif sur sa motivation ultérieure à « vouloir savoir », particulièrement dans le développement des compétences à chercher, à connaître et à approfondir. Ainsi, la satisfaction — ou non — de la curiosité intellectuelle d’un enfant dans son jeune âge influencera sa position psychique face au « savoir », au sens large du terme, pour le reste de sa vie. Le manque d’accès à certaines réponses au sujet de questions que se pose l’enfant sur sa propre histoire ou le monde qui l’entoure peut insuffler une fixation sur le plan psychique qui évoluera éventuellement, selon l’intensité de la frustration vécue, en des comportements obsessifs et compulsifs; il pourrait ainsi rester accroché à cette idée qu’il a absolument besoin de savoir et absolument besoin de satisfaire ce besoin par lui-même.

J’en profite pour préciser combien les parents ont tendance à priver l’enfant d’informations qui pourraient intervenir directement dans la construction de sa personnalité. Trop souvent, ils ont le sentiment que celui-ci ne peut saisir certains contenus ou qu’il est bon de le « préserver » en retenant certaines informations; et puis, il faut bien dire que, devant leur désarroi face à des situations de vie qui les impliquent directement, plusieurs parents se protègent en ne dévoilant pas des réalités qu’ils maîtrisent mal sur le plan affectif et émotif. Or, l’enfant ressent pleinement les malaises et les incohérences des parents : privé d’un savoir qui serait structurant pour lui, il va chercher à tout prix à combler son besoin. Pour cela, il peut notamment se mettre à fouiller, à écouter aux portes, à poser sans cesse des questions à son entourage, bref à manifester une multitude de comportements qui vont, éventuellement, lui permettre d’atteindre le savoir auquel il aspire, tout en évitant les demandes directes à ses parents, qu’il sait non disponibles. Le problème c’est que lorsque ces derniers ne sont pas une source accessible d’informations, l’enfant trouve d’autres moyens d’obtenir ses réponses et de forger ses opinions et, malheureusement, ces moyens ne sont pas toujours adéquats. Ultimement, lorsqu’il ne réussit pas à obtenir les informations escomptées, en désespoir de cause, il construit sa propre explication, en dépit de tout, et parfois sans aucun fondement appuyé sur la réalité. On imagine très bien à quelles constructions erronées et à quelles peurs cela peut le mener puisqu’il entre alors dans un monde de raisonnements et de pensées biaisés et hautement anxiogènes. Finalement, pour conclure sur les pulsions de vie et leurs sous-catégories, je voudrais rappeler que leur objet est de maintenir l’individu dans une excitation canalisée qui le pousse à produire des comportements salutaires de bienveillance; ainsi, il se construit positivement et favorise son bien-être dans un projet plus large de construction progressive de son propre bonheur.

PULSIONS DE DESTRUCTION, PULSIONS D’AGRESSION

La pulsion de mort et ses sous-catégories, les pulsions de destruction et d’agression, sont intrinsèquement liées à l’abaissement des tensions internes et à la compulsion de répétition. En effet, tout être humain semble fondamentalement poussé à l’homéostasie, cette tendance naturelle à vouloir maintenir un certain équilibre ou à vouloir le rétablir s’il est menacé ou déficitaire. Je note d’ailleurs, pour renforcer cette idée, que ce principe s’applique à la fois sur les plans physiologique et psychologique.

Depuis la naissance, une foule d’expériences de vie ont pu altérer de façon significative l’équilibre d’un individu et générer des frustrations qui continuent de s’exprimer avec le temps. Nous avons notamment accumulé une somme incalculable de colères qui n’ont pas toujours été identifiées et exprimées adéquatement. Ainsi part-on dans la vie avec ce bagage de poids très variable selon les individus et leur histoire.

La compulsion de répétition

Pour répondre à l'inconfort du déséquilibre, le mécanisme réflexe de répétition consiste à reproduire le schéma des interactions déplaisantes pour tenter activement d'en reprendre le contrôle. Voici ce qui se passe sur un mode inconscient : si j'ai manqué de valorisation dans l'enfance, je vais entrer en relation dans ma vie adulte avec des personnes qui me dévalorisent — comme le faisaient mes parents — pour tenter de contrecarrer ce manque, en réussissant cette fois à me faire reconnaître et aimer. Malheureusement, si l'individu est animé par sa pulsion de mort, son intervention sur ces situations souffrantes générera une nouvelle souffrance, car on ne résout rien dans l'autodestruction ou la destruction. Entrer en relation avec des personnes au même profil psychologique que nos parents ne résoudra rien des manques de notre histoire avec eux, mais nous place dans une situation qui risque fortement de reproduire une dynamique identique de souffrance; très vite, le même inconfort intérieur refera surface dans cette relation.

En cela, j'observe que certaines personnes sont véritablement coincées dans des scénarios de répétition qui les plongent dans un grand désarroi : « Je me retrouve toujours dans les mêmes relations difficiles. Pourquoi cette tendance à rencontrer le même type de partenaires? »; « Je constate après toutes ces années que je m'attends encore à vivre une relation satisfaisante avec ma mère. Pourquoi? »; « Quels que soient les emplois que j'occupe, pourquoi suis-je toujours déçu de mes relations de travail? » Au lieu de se buter perpétuellement à certains manques de notre histoire en établissant des relations avec des personnes qui les révèlent (sous l'emprise de la pulsion de mort), il est fondamental d'accepter de faire le deuil de ce qui n'a pas été donné dans l'enfance et de comprendre que, du fait de notre histoire, certaines personnes nous sont interdites dans notre vie d'adulte. Sous l'emprise de la pulsion de vie, nous pouvons alors établir des relations avec des personnes bienveillantes avec lesquelles nous n'aurons jamais à nous battre pour qu'elles reconnaissent nos qualités.

Je me permettrai une précision essentielle pour que le lecteur ne s'imagine pas que, telle que je la présente ici, la compulsion de répétition est exclusivement associée aux pulsions de destruction et d'agression. Ce serait faux. La compulsion de répétition est sous-jacente à la fois aux pulsions de vie et aux pulsions de mort, car, par l'évocation de situations douloureuses de son histoire, tout individu s'offre l'occasion de revisiter des émotions de souffrance non évacuées et donc de tenter de les réparer. Telle est notamment la dynamique de travail que l'on retrouve en psychothérapie, où toutes les expériences de vie significatives sont finement décortiquées, avec l'objectif précis de retrouver

l’harmonie des mécanismes émotifs en jeu. La résolution des situations récurrentes générées par cette compulsion de répétition s’exprimera différemment selon qu’elle passe par le filtre des pulsions de vie ou par celui des pulsions de mort. Ainsi, lorsqu’elle est reprise par les pulsions de vie, elle donnera lieu à une résolution positive qui permettra de passer à une autre dynamique intérieure plus mature. Dans le cas où la compulsion de répétition est reprise par les pulsions de mort, la résolution est nulle et le cercle vicieux est bouclé, la répétition ne sera que le pâle reflet d’une stagnation qui ravive la frustration; un peu comme si, de jour en jour, l’individu revivait perpétuellement la même journée et dans cette même journée, les mêmes événements négatifs sans jamais en changer le cours.

La pulsion de destruction contre les autres ou contre soi

On le comprend aisément du fait de son appellation, la pulsion de destruction est une expression partielle de la pulsion de mort et son objet premier est de tourner son agressivité vers l'autre pour l'anéantir; ainsi, la personne qui est en proie à sa pulsion de destruction se permet d'expulser son énergie vive et douloureuse vers l'autre (le conjoint, le partenaire, l'ami, le collègue, etc.), qui devient alors son objet de défoulement. La colère prend ici des allures de violence verbale et psychologique, de harcèlement, de tyrannie, de manipulation, de colère sourde, d'agressivité passive; ce sont d'ailleurs les différents types de colère que j'aborde dans les chapitres suivants.

Pour certaines personnes, en raison de la censure inculquée par les parents dans l'enfance, le mouvement est complètement inversé et l'interdit, très ancré intérieurement, n'autorise pas l'expression — canalisée ou non — de la pulsion de destruction. L'énergie ressentie est contenue pour préserver l'autre (le parent) et, de fait, retournée contre soi : tel devient alors le mode de fonctionnement privilégié des personnes qui souffrent d'autodestruction. La colère se transforme alors en fausse gentillesse, en colère étouffée, en colère rétroréfléchie, en automutilation, en anorexie, en boulimie, en une sexualité abusive ou compulsive, en tentatives de suicide et en dépendances diverses; ce seront les différentes formes de colère que je détaillerai dans la deuxième partie du livre.

Tournée vers l'intérieur, la pulsion de mort s'exprime en autodestruction : pour apaiser ses tensions, il s'agit prioritairement de se détruire soi; tournée vers l'extérieur, elle se manifeste par la pulsion de destruction : pour apaiser ses tensions, il s'agit prioritairement de détruire l'autre.

La pulsion d'agression pour contrôler l'autre

La pulsion d'agression, une autre des sous-catégories de la pulsion de mort, traduit bien la notion de comportement à caractère hostile, avec des conduites dont l'intention ferme est de se libérer de tensions en déversant son énergie négative sur l'autre; sa composante principale est, bien sûr, l'agressivité. La pulsion de destruction et la pulsion d'agression agissent conjointement, mais se distinguent néanmoins par les buts qu'elles satisfont : si la pulsion de destruction peut viser à anéantir l'autre, la pulsion d'agression, elle, vise à le dominer, à exercer un contrôle sur lui. Le sadisme est un exemple tout à fait explicite d'une pulsion d'agression manifeste tournée vers l'extérieur; le sadique cherche bien, dans son agressivité extériorisée, à dominer l'autre.

De façon plus sournoise, la manipulation est tout autant une pulsion d'agression dont l'intention est d'assujettir l'autre pour satisfaire ses propres besoins, par exemple affectifs ou financiers; l'agression consiste alors à recourir à des moyens détournés à des fins malveillantes. Comme le précisait Ernest Jones, psychiatre et biographe de Freud, pour qualifier les pulsions agressives : « […] nous pouvons leur appliquer les mots de combativité, cruauté, haine, hostilité, destructivité, animosité, désir de mort, *etc*.[3]. »

---

3. Ernest Jones, *La vie et l'œuvre de Sigmund Freud*, Paris, PUF-Quadridge rééd., 2006.

SE CONNAÎTRE EN RECONNAISSANT SES PULSIONS

Se connaître revient donc à identifier et à clarifier les racines, les réminiscences et les ramifications de sa pulsion de vie et de sa pulsion de mort. Il s'agit alors de se rappeler que celles-ci tendent à s'exprimer dans les conduites, les actions et les comportements que l'on est poussé à produire spontanément et, surtout, de bien faire la différence entre les pulsions constructives et les pulsions destructives; pour certaines pulsions qui s'imposent avec force et sont presque irrépressibles, l'introspection est de mise car vous comprenez maintenant que les pulsions peuvent être de « fausses » amies. En résumé, disons que les pulsions de vie unissent, construisent et constituent des sources vives d'entités riches en énergie, alors que les pulsions de mort désunissent, détruisent et s'opposent aux entités vitales pour les rendre inorganiques, les faire mourir.

La dualité pulsion de vie/pulsion de mort est extrêmement active tout au long de notre vie et au cœur de ce qui nous anime dans nos choix vers notre propre élévation ou vers notre propre perte, vers des relations sociales, amoureuses et amicales saines ou mal saines. J'ai la conviction que l'enjeu du bonheur de nos vies revient à maintenir un équilibre solide entre nos pulsions vitales et nos pulsions morbides et qu'à basculer consciemment des unes aux autres on construit pas à pas une trame plus solide de sa vie.

LA MONTÉE DES PULSIONS DANS L’ENFANCE

Outillé de ces explications détaillées sur la pulsion de vie et la pulsion de mort, il est maintenant plus évident de concevoir le processus en jeu dans les premières années de vie. Lorsque, dans l’enfance, un besoin n’est pas satisfait, cela crée un profond désarroi. L’enfant ressent avec intensité que le temps du confort sécuritaire de la période intra-utérine, où tous ses besoins étaient continuellement satisfaits sans qu’il ait à le demander, est définitivement révolu. Il expérimente alors une angoisse fondamentale : il est frappé de la conscience soudaine de son incapacité à prendre pleinement soin de lui seul et de l’obligation de passer par ses parents pour satisfaire ses besoins; mais cela veut donc dire aussi que ses parents pourraient, éventuellement, ne pas être là pour lui! Soudain, l’équilibre interne du corps et de l’esprit est rompu. Ces premières expériences relationnelles avec les parents et leurs réponses, adaptées ou non, vont éminemment marquer la dynamique intérieure de l’être pour de longues années. Ainsi, de l’anxiété naissante, l’enfant pourra passer à la réassurance… ou à des moments répétés d’anxiété. Il restera perturbé et paralysé dans une angoisse durable qui deviendra chronique.

Adultes, nous ne mesurons pas combien ces années du début de la vie revêtent un caractère fondamental en termes d’autonomie. Mais il nous en reste une mémoire résiduelle dont nous pouvons soupçonner les traces à partir du moment où, même si nous subvenons à nos propres besoins de façon adaptée comme adultes, une part de nous-mêmes — aussi infime soit-elle — rêve encore dans l’absolu que quelqu’un sera enfin tout à fait là pour nous et prendra soin de tous nos besoins. Certains le vivent ponctuellement en fantasme, comme un rêve vite abandonné qui les soulage pour un temps mais qu’ils savent irréaliste. D’autres s’y perdent sur une durée plus dramatique, dans des relations d’intimité où, tout à coup, si l’autre n’est pas disponible sur le plan émotif, un sentiment d’urgence et de malaise les envahit, comme un vieux fantôme du rejet émanant de l’enfance, et la panique s’empare d’eux. Combien de crises de couple, combien de débordements d’agressivité et de violence ont émergé d’un tel désarroi face au désengagement soupçonné d’un partenaire? Quelles blessures d’un lointain passé ont été réveillées de la mémoire de l’enfance sans crier gare?

Personne ne pourrait prétendre ne jamais avoir souffert dans l’enfance. Est-ce à dire que nous sommes tous des handicapés émotifs? Effectivement, au moins parce que nous sommes tous si mal à l’aise et malhabiles avec nos émotions. Et même si on évoque les degrés extrêmement divers de ce handicap, je crois foncièrement que très peu d’entre nous sont tout à fait à l’aise avec les émotions et que très peu s’offrent le privilège d’aller en revisiter certaines,

particulièrement celles qui le mériteraient car elles les paralysent encore aujourd'hui. Or, s'il n'y a pas qu'un chemin de reconstruction, je sais que le retour franc et engagé sur les émotions douloureuses du passé évoque la volonté consciente de reprendre en main ce qui a été volé : la liberté d'un ressenti légitime et apaisant qui avait du sens.

Détournée de son cours, la vie d'un enfant est tout à coup orientée vers un chemin de traverse où tout va moins vite. Et si la reconnaissance n'est pas acquise en ces jeunes années, la course s'amorce, interminable malgré le temps qui passe, à la recherche éperdue d'un « autre », quel qu'il soit, qui saura enfin faire vibrer de l'intérieur cette corde de valorisation que l'être tout entier se meurt de sentir. Malheureusement, en vertu de la compulsion de répétition (que j'abordais précédemment), un individu qui manque de valorisation est en proie à ce fonctionnement mortifère de rapprochements conditionnés avec des personnes qui induisent cette répétition de frustration. Deux inconscients se rencontrent aisément, animés par la même volonté de souffrance. L'un dira : « J'ai ce besoin immense de valorisation et de reconnaissance. Satisfais-le. » Et l'autre répondra : « Moi aussi, j'ai ce besoin immense de valorisation et de reconnaissance. Satisfais-le. » Ou bien : « J'ai ce besoin immense de dévaloriser et de manquer de reconnaissance pour qui que ce soit. Laisse-moi l'exercer sur toi. » La personne devra faire un sérieux travail d'introspection pour briser la roue de la pulsion de mort et laisser aller du même coup la colère profonde et envahissante qui la pousse perpétuellement à continuer à se faire mal.

LA NÉCESSITÉ DU MANQUE POUR DÉSIRER

Que nous soyons enfants ou adultes, quelle que soit la complexité des schémas possibles de nos histoires de vie, nous cherchons tous à apaiser nos tensions internes. Or, l'insatisfaction demeure toujours, au moins partiellement, car, malgré la diversité de nos sources d'apaisement — celles qu'on nous offre ou celles que nous nous construisons —, elles s'inscrivent sans cesse en défaut par rapport à la satisfaction totale à laquelle nous aspirons. Autrement dit, le manque et la frustration qui en découlent font partie intégrante de la nature humaine et il serait sage de faire le deuil d'une satisfaction totale qui répondrait à l'ensemble de nos maux. En cela je pense que l'amour inconditionnel de soi ou des autres n'existe pas, mais je crois qu'il est indispensable de disposer en soi d'un noyau irréductible d'amour. Nous pouvons tendre vers le bonheur si, et seulement si, nous acceptons aussi la présence raisonnable d'une composante nécessaire d'insatisfaction. Cette proposition inexorable est essentielle à saisir, car de sa compréhension va découler l'intégration suivante : l'insatisfaction est le moteur du désir et le désir, celui de la motivation intrinsèque pour passer à l'action. De nos besoins insatisfaits naissent les tensions qui font émerger le désir. De ce désir va naître la production d'idées, l'anticipation d'actions concrètes à mener et de comportements à développer pour se rapprocher de la satisfaction tant souhaitée.

Au fond, on n'atteint vraiment le bonheur que lorsqu'on ne cesse de tendre vers lui et qu'armé de patience, on ne décroche pas de cet élan, quels que soient les aléas du quotidien. Pour entretenir cette disposition d'esprit et cultiver sa propre motivation, il est bon de se rappeler la phrase du poète Paul Éluard : « Le passé est un œuf cassé, l'avenir est un œuf couvé. »

CHAPITRE 3

Interdit à la colère

LA COLÈRE ÉTOUFFÉE DANS L’ENFANCE

On oublie trop souvent que le bébé naît dans la violence, tant celle des contractions de la mère pour l’expulser que celle de son premier cri strident et ceux qui suivront pour alerter de son mal-être et de l’urgence des besoins à satisfaire. « J’ai été jeté au monde », disait Heidegger, et ces quelques mots supposent avec justesse l’incertitude de la vie.

On ne choisit ni de naître ni les conditions dans lesquelles on naît : il faudra trouver sa façon de faire sa place. Avec la vie vient donc la violence de vivre, pas celle d’agresser. Or, les parents voient dans les colères une violence qui les agresse et qu’ils veulent contenir à tout prix. Je m’interroge d’ailleurs sur cette exaspération des parents vis-à-vis des pleurs et des colères des bébés et des jeunes enfants. Je ne peux m’empêcher d’y voir les reliquats de leurs propres expériences de nouveau-nés. Comment les a-t-on accueillis en ce temps-là? Comment les a-t-on consolés? Les a-t-on calmés dans la même urgence de les voir rapidement étouffer leurs colères? Comme notre histoire et nos comportements ne commencent pas au premier jour de notre vie, il me semble que, dans nos réactions vis-à-vis de nos propres enfants, il faut voir également le conditionnement légué par les générations précédentes. Cela pour dire que, finalement, les parents ne devraient jamais perdre de vue la réalité de l’héritage intergénérationnel qui s’exprime aussi dans les pratiques éducatives spontanées qu’ils destinent à leurs enfants. Ainsi, un parent réagit toujours face aux colères de son enfant à partir de sa propre histoire et de la façon dont ses parents se sont eux-mêmes occupés de lui.

La spontanéité des parents en matière de pratiques éducatives n’existe donc pas; elle est toujours réactive en fonction d’un passé. Aucun parent n’est donc « vierge » en regard de la gestion des émotions de son propre enfant. Cette prise de conscience est intéressante si elle permet notamment de considérer certains comportements qui mériteraient d’être changés. Au lieu de focaliser sur la colère d’un enfant dont l’intensité dérange, il serait plus formateur pour l’enfant et plus bénéfique pour la maturité du parent de comprendre ce qui a *vraiment* déclenché la colère et comment aider le petit à canaliser cette énergie en ébullition. Je ne le dirai jamais assez : on a le droit d’être en colère, mais on n’a pas le droit « d’agir » sa colère par des mots ou des actes de violence.

La colère apparaissant dès le début de la vie et de façon spontanée, l’enfant a tendance à l’exprimer à son entourage. Bien entendu, les parents vont s’attacher à contrôler ses colères selon les modalités qui leur paraissent adaptées à la situation du moment : ils vont le prendre dans leurs bras, lui chanter une chanson, lui donner à manger, attirer son attention sur le chien ou sur un jouet

pour lui faire « oublier » sa colère, le laisser pleurer, banaliser son état, prétendre qu'il n'est pas en colère, lui sommer de se taire, *etc.* Les colères des enfants mettent mal à l'aise les parents, car ils redoutent alors de sentir peser sur eux le poids du regard des adultes témoins de la scène et d'être étiquetés de mauvais parents ou de parents en perte de contrôle. Rares sont les parents qui cherchent à aller au-delà de l'expression de la colère pour comprendre que leur enfant vit objectivement une difficulté momentanée dont les tensions l'envahissent sans qu'il sache lui-même comment les contenir. À la compassion nécessaire du moment, les parents ont tendance à substituer la force de leur toute-puissance pour tuer la colère dans l'œuf!

Selon les réponses privilégiées des parents aux moments de frustrations déclarées de l'enfant, ce dernier va rapidement s'ajuster à leur méthode de gestion des tensions. Au cours des deux premières années, l'enfant va se conformer aisément au contrôle parental puis, en grandissant, sa rébellion sera souvent plus vive, particulièrement s'il vit comme des injustices les réactions de ses parents face à ses colères. Il faut bien comprendre qu'un enfant ne peut véritablement dépasser ses tensions intérieures et les colères qui y sont associées que s'il trouve des moyens de les exprimer et de les canaliser. Si ses parents l'empêchent d'expérimenter le vécu de ses colères et lui envoient systématiquement des signaux de forte réprobation, il intégrera profondément que sa façon d'exprimer ses frustrations et sa colère est inadéquate. Du coup, il n'apprendra pas à canaliser ses émotions avec l'aide de ses parents et s'interdira de s'exprimer librement. On imagine bien l'intensité de la souffrance d'un enfant privé d'une telle liberté, pourtant fondamentale pour sa construction. Il est laissé seul dans son désarroi et cherche désespérément à trouver une façon de contenir cette énergie explosive et débordante qu'il sent si forte en lui. Quel recours reste-t-il alors à cet enfant qui connaît la désapprobation de ses parents vis-à-vis de ses colères? Dans une extrême mobilisation intérieure, il va apprendre à retenir et à cadenasser cette formidable énergie pour qu'elle ne soit jamais ressentie par lui et par l'autre : il va refouler ses colères. Il faut voir là la problématique de bien des situations de vie ultérieures.

Réprimer pour prendre soin de ses parents, ne pas être tout à fait lui-même pour protéger ses parents, sacrifier sa propre force vitale pour se conformer aux attentes parentales, c'est ce que l'enfant fait le mieux — et tant d'adultes ensuite. Non seulement l'enfant se force-t-il à réprimer ses colères, mais il se contraint du même coup à se fermer aux émotions, qu'il vit comme dangereuses. Se couper de ses émotions devient son mot d'ordre. Dans les messages et les actes de contrôle de ses parents, l'enfant intègre malheureusement une perception négative de lui et de ce qu'il est. Il comprend que lorsqu'il est en colère il n'est

pas aimable et résout cette équation par le raisonnement suivant : « Si je ne manifeste jamais ma colère, je serai aimé. » Mais ces colères, qui n'auront jamais trouvé le moyen d'être écoutées, considérées et réglées, continueront à s'exprimer intérieurement et à s'accumuler au cours des années. Et en vertu du fait que, étant non évacuées, elles restent bien présentes en lui, ce même enfant n'aura d'autres façons possibles et acceptables de les exprimer qu'en les retournant contre lui-même. Si l'interdit d'exprimer ses colères est fortement ancré en lui, une fois adulte, il n'aura jamais la légitimité intérieure de faire émerger à l'extérieur la réalité de sa colère. Frappé du syndrome du « bon garçon » ou de la « bonne fille », cet individu sera condamné à vie à afficher les comportements de celui ou de celle que rien ne met en colère; il sera condamné au sourire permanent que rien ni personne ne doit altérer!

Chez les êtres qui répriment leurs colères, il faut voir la marque forcenée d'un interdit majeur posé dans l'enfance : l'interdit de confronter. La seule solution possible revient donc à afficher en toute occasion le masque de la gentillesse ou à adopter une position systématique de résignation. Nous allons voir dans les pages qui suivent quel est le profil psychologique des éternels gentils et celui des personnes qui se résignent afin de montrer combien leur attitude globale n'est pas un choix, mais bien le reflet d'une capacité d'affirmation qu'on leur a empêché de développer.

LA COLÈRE RÉPRIMÉE À L'ÂGE ADULTE

Lorsque je pose des questions en psychothérapie à une personne interdite à la colère, je note souvent qu'elle semble confuse quant à l'identification de ce qu'elle ressent dans ses bousculades intérieures. « Je suis complètement incapable de dire ce que je ressens quand je suis fâchée contre quelqu'un, me confiait Sophie, qui est âgée de 32 ans. Tout ce que je sais, c'est que je ne peux que me taire. »

Cela a du sens si l'on conçoit que pour pouvoir exprimer adéquatement sa colère, il est indispensable avant tout d'accéder à sa capacité de ressentir sur le plan émotif, puis de mettre des mots sur ces émotions. Dans cet interdit de déplaire à l'autre, la personne qui refoule ses colères n'a pas acquis le droit de dire; pire encore, elle a surtout perdu l'aptitude à ressentir avec justesse les subtilités de sa propre sphère émotive. Le décodage des émotions est donc altéré pour servir la conformité inculquée par les parents dans l'enfance.

Dans ce vaste mouvement de distance vis-à-vis de soi, la perte est avant tout celle de l'écoute et du respect de soi. Il serait indispensable de changer foncièrement sa vision du monde et les attentes qui en découlent, car la vie ne fonctionne pas selon un idéal théorique. Effectivement, ce serait plus simple si les gens étaient honnêtes, aimants et généreux, et certains le sont; malheureusement, les gens sont aussi égoïstes, de mauvaise foi, injustes et malintentionnés. Il est donc essentiel de développer sa capacité à mettre de saines limites entre soi et les autres, et à bien choisir son entourage immédiat et l'environnement social dans lequel on évolue. Cette attitude globale témoigne d'une solide affirmation de soi. Dans un tel contexte, les relations d'intimité sont plus harmonieuses et la personne plus apte à prendre soin de son intégrité physique et psychique.

LES NON-COLÉRIQUES COINCÉS DANS LEURS MÉCANISMES DE DÉFENSE

Les individus qui répriment leurs colères recourent systématiquement à leurs mécanismes de défense pour éviter de ressentir cette émotion. Ainsi, ils s'illusionnent par des rationalisations qui leur laissent croire que ce sont des êtres « de contrôle », foncièrement bons et généreux. Ils suivraient consciemment une éthique de respect et ce serait par civilité qu'ils ne se mettent pas en colère. Inconsciemment, ils sont tout simplement interdits à l'expression de leurs tempêtes intérieures. Rien ne peut éteindre leur engagement vis-à-vis des autres, ce que les sociologues appellent « le don et le contre-don », cette attitude globale qui consiste à donner pour que l'autre donne en retour ou à donner pour être perçu positivement. S'ils versent abondamment dans la bonté et le don de soi, ils n'auront jamais à se mettre en colère; selon leur logique, les personnes avec lesquelles ils interagissent ne devraient pas non plus se mettre en colère. En fait, cette générosité n'est que de surface car, au fond, ils ne la choisissent pas et toute leur dynamique relationnelle leur est dictée de l'intérieur selon l'injonction suivante : quelles que soient la personne et la nature de ses actions, aucune manifestation de colère n'est permise.

Leur gentillesse est à la mesure de la crainte qu'ils nourrissent vis-à-vis de toute forme de confrontation. L'évitement — autre mécanisme de défense — est leur mot d'ordre et pour cela, ils sont prêts à bien des stratagèmes, même celui de choisir sciemment de ne pas accorder de crédit à ce qu'ils ressentent pourtant fortement. Par contre, ils peuvent accorder un large crédit à leur entourage immédiat et faire taire leurs fortes intuitions; partant de là, bien des abus et des actes d'irrespect à leur endroit deviennent possibles.

On pourrait multiplier à foison les exemples qui émanent de cette dynamique : Monsieur entretient une relation extraconjugale depuis des années et Madame ne s'en est (prétendument) jamais rendu compte; Monsieur vit depuis des années avec une alcoolique sans le savoir; deux amis ont une relation essentiellement basée sur l'entraide constante que l'un apporte à l'autre; une relation amoureuse est maintenue alors que Madame est perpétuellement à compenser les manques affectifs d'un conjoint négligent, qui ne donne que très peu en retour; malgré la consommation de drogue évidente de leur adolescent et son refus de se prendre en main, les parents continuent de le prendre en charge sans dire mot.

Les faux gentils sont-ils vraiment les victimes des bourreaux qui les entourent ou portent-ils aussi une part de responsabilité? Par définition, le faux gentil exempt de colère adopte tous les comportements qui lui assurent de réduire au maximum les risques d'opposition. En cela, il est un fervent manipulateur

auquel, vous l'aurez compris, le conflit fait horreur. En fonctionnant sur ce mode relationnel exclusif, il néglige de traiter les signaux de colère et le bénéfice de leur alerte. Il refuse de transiger sur la présence d'une difficulté qui génère un inconfort. Telle est bien pourtant la fonction première de la colère : informer de l'existence d'une confrontation intérieure qui bouscule et mérite règlement. À défaut de considérer tout à fait ce bouleversement émotif, la colère sera ignorée, non traitée et la résolution de la difficulté qu'elle annonce deviendra du même coup impossible. En multipliant ce processus de déni sur de longues années ou sur toute une vie, il est aisé d'évaluer la trame de souffrance qui se tisse irrémédiablement dans le temps.

L’INTERDIT À LA COLÈRE, UNE INJONCTION PARENTALE

Lorsqu’un individu est interdit à toute manifestation de colère, il faut y voir le message subtil d’injonctions parentales posées, consciemment ou inconsciemment, dans l’enfance : soit le vécu dans les colères intempestives des parents était si traumatique que l’enfant s’est juré de ne jamais adopter ces comportements, soit la désapprobation et le jugement négatif des parents étaient si intenses que l’enfant a refoulé au plus profond de lui-même ses impulsions de colère.

Ainsi, pour des raisons diverses liées aux expériences marquantes et extrêmement désagréables associées à la colère, l’individu a développé une véritable peur et une grande appréhension. Dès que la colère tend à s’exprimer, c’est la panique. Spontanément, un mécanisme de refoulement est mis en place en réponse au risque d’actualisation de la colère. En soi, ce n’est pas la colère qui effraie, mais bien plus les risques qu’elle fait tout à coup encourir. Dans ce processus de gestion de la colère, l’individu se mobilise pour tenter de contrôler la lourdeur de la charge émotive et son niveau d’anxiété élevé.

En fait, une personne qui développe une peur irraisonnée face à la colère, alors qu’il n’y a pas de danger réel, fonctionne sur un mode que je qualifierais de phobique. Comme il est possible de souffrir d’une phobie des araignées ou des avions, il est possible de souffrir d’une phobie des colères. En effet, même si, rationnellement, la personne sait qu’au fond la colère n’entraîne pas forcément de conséquences effroyables, une peur profonde l’envahit malgré tout. Lorsque la colère semble incontrôlable, inévitable ou imminente, la peur est encore plus intense et peut même évoluer en peur panique. Le phobique des colères est poussé à adopter un fonctionnement dont les rouages sont inconscients et lui imposent de construire des stratégies extrêmement complexes d’évitement. Cela influence étroitement sa vie sociale, car l’individu en proie à sa phobie oriente ses activités non pas exactement en fonction de ses aspirations et de la spontanéité du moment, mais uniquement selon les risques encourus face à la colère.

CRAINDRE L’ENVAHISSEMENT DE LA COLÈRE

Lorsque la personne refoule sa colère, elle cherche à se prémunir des conséquences anticipées, qu’elle perçoit comme étant néfastes et dramatiques pour elle-même et les autres. S’il s’agit d’exercer un contrôle serré de soi pour ne pas succomber à la colère, l’idée sous-jacente à une telle restriction est la peur de perdre la maîtrise de soi et de se confondre alors dans des comportements excessifs qui pourraient porter atteinte à sa propre intégrité ou à celle des autres. D’ailleurs, en psychothérapie, lorsque je pose des questions au sujet de la peur qui les étreint, les personnes témoignent systématiquement du risque dérangeant du caractère extrême de la colère, qui, finalement, les envahirait tout à fait au point de les pousser à agresser violemment ou, ultimement, à se suicider. Il me semble important de préciser que, même si ces pensées ne semblent pas rationnelles, elles mobilisent et tourmentent les personnes qui répriment leurs colères et y croient vraiment; elles dictent bon nombre de leurs comportements et de leurs actions. En psychologie, on sait que même s’il n’y a pas de logique rationnelle apparente pour expliquer les comportements, il existe toujours une logique émotionnelle qui, elle, s’appuie davantage sur des critères symboliques issus des méandres de l’histoire affective et de la construction de la personnalité. Ainsi, pour comprendre le fonctionnement psychologique particulier d’un individu, il faut absolument sortir du champ de la logique de *sa raison* pour entrer dans la logique de *ses émotions*, dont les schèmes de référence lui sont propres.

Pour ne pas craindre l’envahissement dévastateur de la colère, il faut apprivoiser le sens de cette dernière et ses expressions dès la petite enfance. Si l’enfance est vécue pleinement, elle est, entre autres, faite de tâtonnements, d’essais, d’erreurs, de frustrations et de colères. On oublie trop souvent que le sens profond de la colère est bien celui de remettre brutalement en question pour provoquer le repositionnement et le réajustement à soi et aux autres. Le parent devrait alors apprendre à l’enfant à respecter son ressenti de colère, tout en l’aidant à développer son aptitude à canaliser cette énergie pour se faire entendre et respecter. Pour acquérir une aptitude, il faut être libre de la pratiquer et de la pratiquer encore, pour la raffiner et la maîtriser. Priver un enfant de colère, c’est le priver de l’occasion de construire un contrôle sain et, globalement, un moi sain.

LA FAUSSE GENTILLESSE DES NON-COLÉRIQUES

Les êtres qui ne réagissent jamais dans la colère ou toute forme d'opposition manifeste sont frappés d'une gentillesse qui s'impose à eux en toute situation. Avec les années, cette attitude peut devenir chronique. Quelles que soient les situations, ils affichent cette éternelle gentillesse et cette compassion pour l'autre, allant jusqu'à trouver eux-mêmes les excuses et les justifications vis-à-vis des comportements d'irrespect à leur égard. Ils sont constants dans leurs réactions et ne montent jamais le ton. Ceux qui les entourent en parlent souvent de façon très positive, car leur amabilité est si évidente. Toutefois, les plus perspicaces ne s'y trompent pas et méprisent au fond leur manque d'affirmation. Or, dans la vie, on ne peut pas être « que » gentil, car on s'impose alors une éthique relationnelle biaisée privée d'authenticité. Il s'agit donc là d'une pseudo-gentillesse puisqu'elle n'est pas choisie mais imposée comme seul mode d'interaction : la pseudo-gentillesse des faux gentils. Il est bien sûr tout à fait admirable de tendre vers la gentillesse et le respect d'autrui, autant que le permet le quotidien, mais il est tout aussi essentiel de savoir reconnaître ses colères légitimes et de savoir les exprimer.

Cette amabilité constante est inquiétante, car la personne risque alors de subir bien des abus. Il est parfois des situations du quotidien qui réclament que l'on pose des limites, et les personnes incapables de les poser n'inspirent pas le respect. En ne s'opposant pas alors que ce serait nécessaire, elles renforcent négativement les comportements d'irrespect des abuseurs de tout ordre.

Un enfant à qui on ne pose pas de limites, dans une éducation trop permissive par exemple, est un enfant qui devient vite Tout-Puissant et tyrannique. Il est perpétuellement insatisfait et exprime des demandes incessantes; au fond, il espère avidement que le parent mettra enfin des balises claires afin qu'il puisse se construire et se structurer. Avec le temps, il manifestera des comportements de mésadaptation sociale et ne tolérera pas que l'on s'oppose à lui.

Bien des adultes fonctionnent sur ce mode d'immaturité relationnelle dans lequel ils s'imposent à l'autre avec force et sont furieux de se voir imposer une limite. Ces abuseurs potentiels s'orientent tout naturellement — inconsciemment — vers de faux gentils pour établir des relations de couple ou d'amitié : ils peuvent ainsi s'imposer sans risquer l'opposition. Je tiens d'ailleurs à préciser que cette dynamique ne s'installe pas dans les cris et l'agressivité déclarée. Il est des tyrannies sournoises sur le plan de l'intimité qui ne font pas de vagues. Dans les relations amoureuses, j'ai vu nombre de fois des couples entamer une thérapie dans un calme et une distance qui laissaient présager ce que je qualifie d'un état de crise « froide » : les difficultés existaient de longue date, mais se

vivaient dans le déni et les non-dits. Dans ce climat où les échanges se maintiennent dans une apparente quiétude, les agressions sont silencieuses et pourtant bien présentes.

Je me souviens d'un couple dans lequel l'homme entretenait une relation extraconjugale depuis des années; le dévoilement soudain de son infidélité avait créé un cataclysme qui avait ébranlé douloureusement sa conjointe Jocelyne, la « gentille » du couple. Aucune colère n'avait été déclarée ouvertement; Jocelyne s'était contentée de proposer timidement une rencontre avec un thérapeute pour essayer de comprendre ce qui se passait. Au cours d'une séance, lorsque je lui posai des questions sur l'impact émotif de cet adultère, elle nomma avec justesse l'incompréhension qui l'avait saisie et l'immense tristesse qui l'avait envahie. Jamais ne fut mentionnée la présence de la colère — qui aurait pourtant été fort légitime en la circonstance. J'ai attiré leur attention sur cette absence. Jocelyne s'est figée et a affiché immédiatement une expression non verbale de perplexité. Le travail psychothérapeutique s'est alors amorcé lentement à partir d'un plan d'intervention que j'élaborai en tenant compte de différentes dimensions à travailler, notamment l'interdit de la colère ainsi que les non-dits et leur impact sur plusieurs plans. La relation de couple aurait-elle été différente si certaines colères et certains non-dits avaient été révélés depuis plusieurs années de vie commune? Il est indéniable que oui.

La colère est la manifestation émotionnelle d'une saine agressivité qui assure le respect de soi et d'autrui et, plus globalement, la survie. Pour s'en convaincre tout à fait, on n'a qu'à regarder du côté des troubles dépressifs dans lesquels une personne s'installe dans une distance toujours plus grande face à sa propre vie. Du fait que ses pulsions agressives se sont éteintes de façon progressive, le déprimé est privé de cette énergie fondamentale de bienveillance envers soi que représente la colère. Incapable de manifester une colère qui le protège des bombardements extérieurs qui rendent sa vie difficile, le déprimé capitule : il est complètement assiégé.

Il faut avoir de la force et manifester de la colère lorsqu'il le faut si l'on veut protéger sa forteresse, sinon les abus se multiplient et il devient impossible de lutter contre les agressions quotidiennes de diverse nature.

Dans sa passivité, le faux gentil qui se fige dans ce mode relationnel devient un faux gentil chronique. Ce faisant, il bloque la communication et empêche toutes les occasions pouvant mener à un règlement des situations conflictuelles. De ce fait, aucune résolution n'est franchement possible car les rapports d'intimité sont vécus sur un fond de victimisation. Il faut pourtant être vigilant : l'agressivité de l'éternel gentil existe aussi, mais elle s'exprime sournoisement

dans son interdit de colère. À ne pas intervenir pour porter le fardeau du dévoilement de ses difficultés, il laisse à l'autre l'odieux des situations à résoudre. Une personne construite sur le plan psychologique détectera cette agressivité silencieuse, mettra à jour le stratagème et à mort la relation. Pour peu que le partenaire voie plutôt des bénéfices dans le fait que les problèmes ne soient pas révélés, cette relation pourra bien durer longtemps, dans une hypocrisie mutuelle où chacun « sait » sans jamais se dire. Cette complicité malsaine peut se vivre en parallèle dans le mutisme forcené de toute une vie!

CHAPITRE 4

Les explosions de colère

Si certains individus s'interdisent la colère et n'ont d'autre recours que de l'étouffer pour l'exprimer (!) — ce que nous verrons dans la deuxième partie de ce livre —, d'autres vivent cette émotion sans aucune retenue, sur un mode d'agressivité ouverte. En soi, l'agressivité est saine lorsqu'elle permet de poser clairement ses limites, de se faire respecter et de tenir à distance toute personne indésirable. Par contre, lorsque l'agressivité ne sert pas ces principes et émane plutôt d'un envahissement intérieur incontrôlable, elle est surdimensionnée et disproportionnée par rapport à l'événement qui l'a suscitée.

L'enfance est la période privilégiée pour expérimenter les émotions et apprendre à les exprimer de façon adaptée. Les adultes qui entourent l'enfant sont censés jouer leur rôle d'éducateurs bienveillants et lui montrer comment gérer ses émotions, mais encore faut-il que ces figures d'autorité soient elles-mêmes au clair avec leur propre champ émotif. Comme c'est rarement le cas, les enfants apprennent mal à comprendre leurs émotions et à les exprimer. Ils font soit comme leurs parents, et procèdent alors par imitation (« Mes parents criaient beaucoup »), soit le contraire de leurs parents, et procèdent alors par opposition pour ne pas leur ressembler (« Tout était passé sous silence »). Une fois que l'enfant sera devenu adulte, aucune des deux stratégies n'offrira une bonne gestion des émotions : les deux types de fonctionnement vont inévitablement engendrer des difficultés relationnelles qui laisseront l'individu en désarroi. Aux frustrations des émotions mal vécues et mal canalisées dans l'enfance s'ajouteront bientôt celles générées par le quotidien de la vie d'adulte. La colère se vivra alors de façon intempestive, dans une communication verbale et non verbale excessive qui pourra parfois mener à des actes de violence.

Chez les êtres profondément blessés, le répertoire des réponses possibles face aux frustrations est très pauvre. Quelles que soient les situations, les émotions sont vécues sur ce mode particulier de colères vives, et l'on considère alors que ces personnes évoluent sur un mode pathologique. Pour mieux comprendre la mécanique psychologique qui sous-tend les colères tournées vers les autres, je vous invite à faire une incursion dans le monde troublé des colères explosives, des colères par ricochet et des harceleurs de tout acabit.

UNE PERTE DE CONTRÔLE TOTALE

Quiconque en est témoin ne doute pas de la présence des colères explosives, car elles sont sans équivoque et impressionnent par l'excès de leurs débordements. Elles s'accompagnent habituellement de signes verbaux et non verbaux explicites où chacun développe sa propre formule : haussement de voix, flot de paroles, afflux de sang au visage (« être rouge de colère »), gesticulation, insultes, bris d'objets, érythème nerveux (plaques dans le cou), grognements, vulgarités, coups, *etc.*

Dans son expression excessive, le colérique s'emploie à laisser savoir, hors de tout doute, son mécontentement et sa désapprobation. Et même si son intention est louable — vouloir à tout prix être compris —, il s'y prend si mal que ses comportements n'inspirent qu'incompréhension, méfiance, fuite et ressentiment. La misère du colérique est à la mesure de sa détresse intérieure : dans son urgence de se faire entendre, il ne réussit qu'à créer de la distance. Le colérique est victime de lui-même et de ses pertes de contrôle subites. Soudain, alors que rien n'annonçait la tourmente, une émotion vive l'envahit, un bouillonnement interne gronde comme un volcan et son éruption éventuelle laisse présager des ravages. Comme un bolide qui couvre une distance significative en peu de temps, les colères explosives atteignent une intensité spectaculaire en quelques secondes. Une fois le pic de colère atteint, l'émotion a connu son apogée, la tension a été relâchée et le colérique est apaisé. Après ce marasme, les réactions sont diverses : certains s'isolent, honteux et confus; d'autres se confondent en excuses, mortifiés de culpabilité; d'autres encore boudent jusqu'à ce que l'entourage leur parle et ouvre à nouveau le canal de communication; enfin, certains recommencent à parler sur un ton contenu et avec une attitude qui laisseraient croire que rien ne s'est jamais passé… Mais si le colérique veut vite passer l'éponge et diminuer la gravité de ses comportements, ceux qui ont subi ses foudres ne sont pas toujours disposés à prétendre que la tempête est oubliée et sans conséquences.

Les colériques détruisent et s'ils épargnent dans leurs colères certains biens matériels, ils altèrent systématiquement leurs relations, qu'il s'agisse des membres de leur famille ou de leurs relations sociales et professionnelles. Dans cet élan incontrôlé de destruction, ils s'isolent, à moins que les personnes qui restent près d'eux ne se nourrissent d'un masochisme psychologique dans lequel elles se complaisent dans le rôle de victime. Telle est bien la condamnation fatale du colérique : soit il sera frappé d'ostracisme (« Je ne veux pas être en relation avec quelqu'un qui perd dangereusement le contrôle »), soit il sera côtoyé par des gens qui désirent maintenir la dysfonction relationnelle (« J'ai

peur de tes crises de colère, mais c'est ce que je connais le mieux »). Sans un réel travail sur soi dans une démarche active d'introspection guidée par un psychologue, une personne envahie de bouffées de colère ne pourra jamais aspirer à des relations harmonieuses; au-delà de l'aspect relationnel, le pire est surtout de ne pas pouvoir accéder à la paix intérieure liée à l'équilibre.

Plusieurs dimensions mettent foncièrement le colérique en défaut. L'une d'entre elles est relative à sa perte de contact avec lui-même qui, s'il n'en prend pas conscience, deviendra malheureusement irrémédiable, comme les dommages irréparables de certaines lésions nerveuses. Bien des gens se perdent dans des colères explosives qui, un jour ou l'autre, les poussent à commettre des actes de violence dont les conséquences sont ineffaçables. Au mieux, ils sont quittés; au pire, ils se retrouvent en prison! Dans ces élans soudains de rage, les colériques ne s'appartiennent plus et sont eux-mêmes aux prises avec une force qui les dépasse largement. Souvent, une fois l'ouragan terminé, ils se demandent piteusement ce qui s'est passé et le pourquoi de cette rage. On comprend aisément leur effroi : alors qu'ils n'en ressentent pas les signes précurseurs eux-mêmes, un vent de colère peut s'abattre sur eux et tout balayer avec lui. L'image me fait un peu penser au drame et au désarroi des épileptiques et de leurs premières crises juste avant le contrôle par la médication; il faudra plusieurs crises avant le soulagement et le confort. Je perçois les colériques selon ce même handicap et cette même nécessité d'acquérir du contrôle pour cesser définitivement leur propre souffrance et celle de leur entourage.

APPRENDRE LE CONTRÔLE DE LA COLÈRE DANS L'ENFANCE

Une dimension essentielle interfère directement dans la gestion des émotions du colérique et le pousse aux explosions : le manque de contrôle. De ce point de vue, il faut mentionner que la maîtrise des émotions est un acquis qui s'installe dans le temps, particulièrement au cours des années de l'enfance. Le nourrisson, dans ses premiers instants, n'est que pure pulsion. Tout son être est pleinement orienté vers la satisfaction de ses besoins du moment. Il reste longtemps dans cet égocentrisme apparent lorsqu'on l'observe dans son quotidien, par exemple avant ses biberons et ses premiers repas de nourriture solide, pendant ses périodes de jeu ou lorsqu'il doit être changé, *etc.* Un enfant ne peut pas attendre et son impatience traduit bien le manque de contrôle des émotions qui l'envahissent, au point de tout à coup prendre pleine possession de lui.

Dans l'attente qui dure, un enfant se frustre et régresse; c'est aussi ce que lui impose le manque de maturité physiologique de son système nerveux. Soudain, il explose et c'est l'état de crise, assiégé par cette énergie dont il ne sait que faire. Ses cris, ses pleurs, ses expressions n'ont rien de retenu, car c'est son être tout entier qui s'exclame, au maximum de lui-même. Un enfant est authentique dans ses signes de bonheur et ses marques d'affection. Il l'est tout autant dans les drames et les douleurs qui l'habitent. Parce qu'il est foncièrement bon et défend l'harmonie familiale, il a cette aptitude innée à porter la fragilité psychologique de ses parents. D'ailleurs, je suis toujours fasciné par l'égocentrisme des enfants et leurs explosions de colère lorsqu'ils ressentent une frustration et, en d'autres circonstances, par leur maturité alors que leurs parents en ont si peu!

Inopinément, dans une simultanéité complexe des émotions, le tout jeune enfant passe de la colère intense aux sourires ou aux rires, de la tempête qui gronde au bien-être de l'instant. Ce changement soudain est l'effet manifeste d'un clivage qui déroute souvent les parents et qu'on observe également chez les adolescents. En effet, l'adolescence — cet état de bouillonnement hormonal que représente le passage de l'enfance à l'état adulte — est une vraie période de conquête de contrôle, avec ses succès et ses ratés. Ainsi, l'adolescent peut surprendre par sa vivacité d'esprit et sa maturité nouvelle et, de façon abrupte, changer du tout au tout dans une colère explosive qui laisse l'entourage pantois et déconfit.

Lorsque le développement émotionnel d'un enfant ou d'un adolescent n'est pas altéré par les névroses parentales, celui-ci est libre d'être au plein potentiel de sa période d'âge. Il incombe alors aux parents de l'éduquer en ce qui

concerne le contrôle des émotions pour lui montrer comment les contenir tout en les exprimant sainement; dans cet apprentissage, les parents lui transmettent du même coup la façon de se comporter socialement. À maintes reprises, au cours de multiples crises de colère, il faudra le rassurer, l'apaiser, le calmer tout à fait. De cette disponibilité physique et psychologique, le jeune individu recevra le message de l'amour et de l'attention qu'on lui porte. Dans leur fermeté bienveillante, les parents mettront des mots sur ses maux et canaliseront ses ombrages. Peu à peu, l'enfant ou l'adolescent ressentira profondément qu'il compte pour ses parents et qu'il y a des façons de dire pour être écouté. Lorsqu'on a la conviction qu'on est considéré dans ses frustrations, qu'on continue d'être aimé malgré ses vulnérabilités, a-t-on autant besoin de crier? Je sais que non. J'ai la conviction que tel est bien là le problème au cœur de la colère. À force d'avoir été négligée, réprimée, interdite et punie dans l'enfance, la colère se cherche une voie au cours des années ultérieures, parfois tout au long de la vie, et s'exprime de façon détournée; alors, elle ne disparaît jamais. En revanche, si elle réussit clairement à faire enfin raisonner sa voix dans une saine expression et devient explicite, alors seulement la colère s'évanouit.

Il est bien évident — parce que nous en connaissons tous — que certains adultes fonctionnent exactement sur ce mode d'immaturité des enfants et des adolescents qui n'ont pas appris à contrôler leurs impulsions de colère. Lorsque les difficultés du quotidien ravivent les frustrations de leur enfance qui n'ont jamais été réglées, ils sont soudain frappés d'une impatience qui a déjà atteint sa limite lorsqu'elle commence à s'exprimer. Ce qui est extrêmement déroutant pour l'entourage, c'est l'inconstance de leurs réactions. Ainsi, une situation identique peut, d'un jour à l'autre ou même d'une heure à l'autre, donner lieu à des réactions et à des comportements tout à fait différents. Il est à souligner que ce manque de cohérence est anxiogène, voire angoissant, pour l'entourage et particulièrement pour les enfants. Interrogés sur ce point en psychothérapie, les colériques affichant ce profil diront leur étonnement quant à ce fonctionnement : « Je me reconnais dans la description du colérique explosif et son inconstance, mais je n'en avais jamais pris conscience. » Après plusieurs séances, nous arrivons systématiquement à la conclusion que les sources de frustration du quotidien ne sont pas considérées à la mesure de leur importance réelle et que cette négligence dans leur résolution résulte en des explosions imprévisibles.

TOUT EST PRÉTEXTE À LA COLÈRE

Le colérique explosif est un être qui surestime sa capacité d'assumer et de digérer les frustrations situationnelles; ces frustrations s'ajoutent à celles de son histoire, déjà présentes depuis longtemps en arrière-plan. Dans ses colères, il est indisposé par tout et rien et surtout par tout! Dans un tel excès, la colère devient alors pathologique.

Pour bien saisir son drame et la lourdeur de sa vie, imaginez une personne pour laquelle les situations les plus anodines de la vie, sur les plans familial, social et professionnel, constituent de perpétuels irritants : la température n'est pas celle qu'elle souhaitait, le voisin a sorti trop tôt sa voiture du garage ce matin, la circulation n'est pas assez fluide, la tenue vestimentaire de la secrétaire ne convient pas selon elle, l'invité à l'émission de radio « ne comprend rien », le chien aboie près de sa fenêtre, *etc.* Parfois, l'intensité de son exaspération la pousse à commettre des gestes violents. Même s'il ne s'adresse à personne en particulier — ou à tout le monde —, le colérique peut se défouler verbalement lorsqu'il est seul, dans sa voiture par exemple, où il peut rager et pousser des cris. Il peut s'en prendre également à des objets qu'il va bousculer, jeter et casser. Et là où une personne équilibrée ne porterait aucune attention, le colérique est exaspéré et n'a aucune patience. Globalement, les autres l'incommodent et il est insatisfait.

Dans le couple, la violence émerge souvent sous forme de jalousie maladive, de possessivité et dans des comportements qui traduisent la volonté obsessive de « trouver quelque chose ». Dès que son partenaire est dans une autre pièce ou ailleurs, il se met à investiguer sa vie privée et son intimité par tous les moyens possibles : fouille du sac à main ou du portefeuille, écoute ou lecture des messages de son téléphone ou de son ordinateur, questions détournées, appels impromptus au travail ou aux amis, provocation de situations diverses pour le tester, *etc.* Tous ces comportements mènent, à plus ou moins long terme, à des actes de violence de plus en plus déclarés. Aux questions brèves des premiers instants de la relation de couple succèdent, avec le temps, de véritables interrogatoires que rien ne semble pouvoir faire cesser. L'autre s'épuise dans des tentatives de réassurance qui échouent systématiquement, malgré des heures de justifications patientes qui se soldent inévitablement par des disputes accompagnées de violence. Au fil du temps, la paranoïa typique de l'homme violent aura raison de l'équilibre de la partenaire; nous y reviendrons plus loin dans la section traitant de la violence des colères explosives dans le couple.

VIVRE SES COLÈRES POUR LES ÉVACUER

Un dernier élément qui contraint le colérique et l'amène sur le terrain possible des graves débordements est ce mythe très répandu : « Il faut vivre ses colères et les évacuer. » Je ne suis pas du tout d'accord avec cette affirmation et je pense même qu'il y a là un glissement fort dangereux qui permet éventuellement de justifier bien des excès. Une cliente travaillant dans une agence de publicité me confiait récemment combien son entourage professionnel lui demandait explicitement de tolérer les débordements de colère d'un certain directeur du groupe créatif, en lui laissant entendre à mots à peine couverts qu'ils étaient rares. Bien des gens entretiennent l'idée selon laquelle les colères sont à vivre telles qu'elles sont ressenties et offrent l'occasion d'un défoulement qui réduit les tensions. Ainsi évoque-t-on fréquemment, dans les relations de couple, le caractère bénéfique de la « bonne dispute »; il faut comprendre par cette expression la dispute de forte intensité accompagnée de cris, d'insultes et de pleurs. Une « bonne dispute » permettrait ainsi de se libérer des non-dits et des frustrations accumulées et d'éliminer les tensions. Finalement, les partenaires du couple se rapprocheraient avec un désir ravivé et, en guise de conclusion éventuelle, ils s'offriraient un rapport sexuel parfois absent depuis quelque temps…

Vivre les colères sur ce mode est absolument destructeur et la rationalisation qui entoure cette conception ne peut qu'aggraver la trame des relations, tant sur le plan amoureux que sur le plan amical ou professionnel. Pour bâtir une relation saine, il ne s'agit pas de justifier de tels moments de colère, mais plutôt d'identifier la présence de la colère et de trouver un moyen de l'exprimer sans détruire. Bien sûr, au moment où la colère est évacuée sans ménagement, il y a soulagement, mais celui-ci n'est qu'illusoire parce que non durable. Très vite, les frustrations se font sentir de nouveau et, avec elles, les prochaines poussées de colère. Le cercle vicieux se perpétue : frustration/colère/explosion/tension réduite/soulagement. Et de nouveau : frustration/colère/explosion/tension réduite/soulagement… et ainsi de suite, d'année en année, si rien ne brise ce schéma.

Les conséquences de cette spirale de destruction sont multiples, car elles touchent directement l'estime de soi de la personne qui subit ses propres colères à répétition. Elle sent bien, au moins intuitivement, que cet envahissement colérique affecte son quotidien et l'empêche de vivre dans l'harmonie et la sérénité. Ce cercle vicieux dont elle est l'un des acteurs principaux l'emporte vers des rivages de honte répétée qui ne feront que renforcer sa distance, déjà bien amorcée, avec elle-même. Par définition, le colérique explosif est

l’antithèse de l’individu centré et équilibré. Ce décalage intérieur le contraint à nourrir une image dévalorisée et confirme ce qu’il craint : « Tu es nul, destructeur, incapable de te contrôler. Tu finiras seul. » Ce dialogue, il se le répète bien des fois, particulièrement lorsqu’une colère vient encore de faire des ravages. Alors, en pleine phase de soulagement et désinvesti de toute forme de rage, il devient tout à fait réaliste sur sa propension à la régression.

Le colérique explosif fonctionne tel un hamster dans sa roue : il est pris dans un mouvement sans fin et vide de sens. Ainsi, même s’il constate le caractère vain de ses colères et leur expression identique dans un cycle perpétuel (frustration/colère/explosion/tension réduite/soulagement), il persiste; en aucun temps il ne remet en question la répétition de ces comportements et, conséquemment, des mêmes résultats. Tel est bien son problème, car il ne s’interroge pas sur le fondement de ses colères typiques. Tant qu’il aura la conviction ferme que ses colères sont justifiées, que le problème incombe aux autres, que ses accès colériques sont acceptables car ils l’aident à réduire les tensions internes, qu’il n’y a pas de graves conséquences, etc., le colérique explosif ne s’en sortira pas. La piste sur laquelle il doit pourtant s’engager est à l’opposé; c’est celle de la responsabilisation et du réalisme honnête : « Je suis l’auteur de mes colères. Mes colères me condamnent à la solitude car aucune personne saine ne voudra être en relation intime avec moi. Je suis tout à fait en droit d’être en colère, mais il m’est tout à fait interdit de l’exprimer de façon explosive, agressive et violente. »

SE DÉPRENDRE DE LA COLÈRE EXPLOSIVE

Le colérique doit absolument comprendre que les accès de colère vécus sur un mode explosif se renforcent négativement avec le temps et s'imposent ensuite comme un type de réponse exclusif en situation de frustration. En effet, chaque nouvelle colère explosive devient alors une réponse réflexe, conditionnée en soi. Lorsque ce mécanisme est installé, il est extrêmement difficile pour le colérique explosif de s'en défaire. On peut d'ailleurs établir une analogie entre cette situation et la détérioration d'une maladie physique non traitée : à force de colères répétées, le colérique explosif risque de devenir un colérique chronique, et on sait combien toute chronicité est, par définition, difficile à traiter. Il est donc impératif d'éradiquer la colère explosive dès que son expression est inadéquate et récurrente.

Bien des colériques s'interrogent sur leur manque de distance et d'anticipation face à l'émergence de leurs colères. Pourquoi ces éruptions imprévisibles? Leur questionnement fournit en soi un élément de réponse : ces colères sont explosives et semblent *a priori* surdimensionnées justement parce qu'elles découlent de mécanismes inconscients. Le véritable défi du colérique explosif consiste alors à acquérir une connaissance en profondeur de lui-même pour enfin sentir monter les premiers symptômes d'une colère imminente. Incontestablement, cette identification précoce de la tempête intérieure qui se prépare et de son éclatement soudain ne peut se faire sans un travail introspectif acharné. Tout comme le sentiment amoureux ne suffit pas pour bien aimer et réussir une relation affective, la volonté ferme de régler les débordements de colère ne se concrétise pas sans prises de conscience majeures et sans de nouveaux apprentissages sur le plan comportemental : le handicapé émotif qu'est le colérique explosif va devoir réapprendre, avec humilité et frustrations nécessaires, les bases de la communication. Il est à anticiper que la rééducation se fera dans la douleur; malgré son caractère parfois bien décourageant, le maintien d'un travail psychothérapeutique engagé offre de réels changements durables et l'accès à une véritable liberté relationnelle.

Le colérique explosif qui choisit de résoudre cette difficulté en entamant une psychothérapie est confronté à un véritable dilemme face à l'inconnu : « Qui suis-je sans ma vieille peau de colère? Même si je veux muer, vais-je survivre à la mutation? Que sera ma vie ensuite? Ne suis-je pas en train de me leurrer sur les bienfaits d'une telle remise en question? » Ces questions se posent avec acuité pour les colériques, mais je remarque qu'elles sont aussi celles, fondamentales, de toute personne qui choisit de s'engager dans une démarche sincère d'introspection. J'entends si souvent les expressions diverses de ces

doutes dans mon bureau! Ils prennent parfois vraiment une allure de terreur. Certaines personnes fantasment même, pour un instant, de faire marche arrière pour retourner à leur faux confort d'avant, tout en sachant qu'elles ne disposent plus d'une telle option, tout en sachant que cela pourrait compromettre à jamais leur avenir. Lorsque le doute — tout à fait raisonnable d'ailleurs — s'installe, je sais que l'individu en face de moi a besoin là, tout de suite, de goûter à une certaine réassurance, à l'impulsion aimante nécessaire qui lui redonnera confiance en ses convictions premières quant aux bénéfices directs de la psychothérapie. Je n'oublie jamais que l'interdit parental intégré par la personne colérique au cours de l'enfance est de ne pas avoir le droit de prendre soin de soi, surtout s'il faut pour cela ternir l'image des parents idéalisés — et donc intouchables. Ainsi, lorsqu'une personne devient progressivement capable de cesser de protéger cette fausse image parentale, le mieux-être et la paix intérieure commencent à paver le chemin d'une liberté en devenir. Le fait de ressentir ces prémices de bonheur est une véritable expérience mystique, la montée de bouffées ponctuelles d'apaisement qui renforcent positivement l'existence d'une vie intellectuelle et affective cohérente. Enfin, l'individu devient psychologiquement adulte.

DÉVOILER LA VIOLENCE FAMILIALE

Cette réflexion sur les colériques explosifs et leur violence ne serait pas tout à fait complète si je n'abordais pas une dimension sur laquelle chacun a le pouvoir d'intervenir : le secret qui entoure la violence familiale. Avec la violence que connaissent les familles vient aussi l'obligation de garder secrets les actes violents et leurs conséquences sur chacun. Personne ne doit savoir — jamais! — qu'au sein de cette famille, saine en apparence, se terrent de terribles abus physiques. Même si le dévoilement est interdit et que les menaces de conséquences pèsent lourd, il est fondamental d'oser dire et de bien choisir la personne à qui l'on dit. Pour certains, ce sera un membre de la famille élargie ou un ami; pour d'autres, ce sera un membre du personnel de l'école; pour d'autres encore, ce sera un policier, par exemple. Quelle que soit la personne choisie, l'important c'est qu'elle existe : il faut dénoncer.

La personne qui a subi de la violence a besoin d'un soutien intensif, au moins pour un temps. Bien souvent, la libération découlant du dévoilement s'accompagne de sentiments mitigés de honte et de culpabilité; une nouvelle anxiété émerge, celle des risques encourus. De fait, toute personne qui ose dévoiler doit absolument être rassurée concernant le bien-fondé de sa démarche et recevoir du renforcement positif. Les abuseurs continuent d'agir d'autant plus librement que leurs actes restent dissimulés. Il est donc de notre responsabilité individuelle d'ancrer en nous l'idée de ne jamais devenir les complices silencieux des abuseurs de ce monde et d'être disponibles à toute personne de notre entourage qui aurait besoin d'aide. Je crois sincèrement que le fait d'encourager ouvertement le dévoilement peut diminuer énormément la peur des personnes victimes d'abus et avoir un effet dissuasif sur les abuseurs. Il est certainement plus difficile de se laisser aller à la violence si l'on sait que l'on a devant soi quelqu'un qui osera dénoncer.

CHAPITRE 5

Les colères dans l’intimité

LES FEMMES ET LES HOMMES QUI SE CONDAMNENT AU CÉLIBAT

Bon nombre d'individus sabotent toute perspective de relation en raison de leur colère qui parasite leurs interactions sociales, particulièrement leurs rencontres amoureuses. Ils s'organisent malgré eux — poussés par un inconscient tourmenté — à éteindre ou à décourager la flamme des gens qui s'approchent d'eux. Tour à tour, ils jouent l'indifférence ou les sombres victimes du célibat auquel on les condamne. À les écouter, le problème est strictement du côté des hommes : trop absents, trop faibles ou trop forts! À les écouter, le problème est strictement du côté des femmes : trop exigeantes, trop castratrices, trop désespérées ou trop peu affirmées! Inconsciemment, ils se refusent aux relations amoureuses et « choisissent » le célibat.

Pour justifier ce choix apparemment volontaire, tous élaborent une pléthore de raisons; ils appuient ainsi une décision qu'ils laissent entendre irrévocable : elles n'ont pas besoin d'un homme, ils ne veulent pas sacrifier leur liberté pour une femme, elles font peur aux hommes, ils ne sont pas prêts à rencontrer n'importe qui, elles sont comblées dans leur rôle de mère, ils ont souffert à cause de femmes perpétuellement insatisfaites, elles ne veulent pas imposer un homme à leur enfant, aucune femme n'est à la hauteur, elles ont un emploi très prenant, ils ont une vie sociale très active et n'ont pas le temps, *etc.*

Les hommes vivent le célibat dans une dynamique particulière. Avec près de 45 % des femmes célibataires au Québec (incluant celles qui sont séparées, divorcées ou veuves), la situation sociale actuelle les place dans une position de choix. En France, c'est tout à fait comparable : le célibat touche 47 pour cent des hommes et 53 pour cent des femmes; cette tendance se maintient dans la majorité des pays occidentaux. Ainsi, hommes et femmes peuvent aisément multiplier les rencontres à l'infini sans jamais s'engager. Et c'est ce que beaucoup font : ils sortent, font connaissance, échangent des numéros de téléphone mais ne donnent pas suite ou passent allègrement d'une relation à une autre. Les célibataires sont facilement accessibles; l'engagement semble bien compromettant au regard de la multitude des occasions de rencontre. Certes, le début de la vie adulte est une période d'expérimentation saine et souhaitable, mais les gens qui s'installent à long terme dans ce style de vie témoignent plutôt d'une peur panique de l'engagement.

De nombreux célibataires consultent pour comprendre enfin le marasme de leur vie amoureuse, alors qu'ils ont tant à offrir et qu'ils reçoivent si peu. Bien qu'ils aient l'air de femmes et d'hommes épanouis, plusieurs d'entre eux se battent en secret avec le vide affectif qui les bouscule. Et même s'ils essaient de

se convaincre à tous crins du contraire, le soir, seuls dans leur canapé devant leur plateau-repas et une émission télévisée sans intérêt, ils rêvent d'une quotidienneté avec quelqu'un qui saurait tendrement les aimer.

Derrière les vaines excuses qui semblent justifier le célibat, il faut surtout entendre chez les femmes et les hommes une réelle souffrance, les signes de mécanismes de défense mis en place pour atténuer la pleine conscience d'une lourde réalité intérieure : la colère d'être incapable de vivre une relation intime et durable. Ainsi viennent les rationalisations et les formes les plus diverses de déni, car s'ils ne se complaisaient pas dans leurs excuses, le manque de relations amoureuses deviendrait alors absolument intolérable pour eux. Qu'est-ce qui se cache vraiment derrière les raisons invoquées pour « choisir » le célibat? Voici les profils les plus communs de ceux que je rencontre régulièrement dans mon bureau et qui présentent leur célibat comme étant tout simplement inévitable.

Les solitaires

Les solitaires nourrissent une image de soi dévalorisée. Ils n'ont pas suffisamment reçu le regard bienveillant et structurant de leurs parents; au contraire, ces derniers leur ont transmis l'idée

— soit par leurs mots, soit par leur exemple — que les relations de couple étaient problématiques et même nocives. Ainsi, ces célibataires transitent dans la vie avec des *a priori* sur les relations hommes-femmes qui les isolent. Et puis, finalement, dans un élan narcissique, ils concluent : « Les autres ne me méritent pas, je leur ferme la porte! » au lieu de se remettre en question.

Au fond, ils n'ont pas confiance en eux et souffrent d'un sérieux problème d'estime de soi. Ils entretiennent une profonde colère contre les partenaires amoureux éventuels, sur lesquels ils projettent l'échec inévitable de la relation de couple et les émotions négatives qui y sont associées. Parfois, l'autre peut devenir un véritable objet de haine; ce déplacement de l'émotion négative — qui s'adresse en fait au couple parental — leur permet de tolérer leur souffrance intérieure. En aucun temps, cependant, ces célibataires ne réalisent à quel point ils payent pour cette colère qui ne leur appartient pas, car ils se privent de relations affectives significatives et sacrifient le plaisir et la douceur des relations sexuelles. Ils savent bien que les partenaires amoureux ne sont pas tous « nuls »; en fait, ils vivent avec la conviction profonde qu'ils ne valent rien eux-mêmes.

Les fêtards

La devise des fêtards est simple : la vie est trop courte pour se prendre au sérieux. Ils abordent donc le quotidien avec une légèreté déconcertante. Rien ne les affecte, et il en est de même pour leurs relations amoureuses. Pour eux, les partenaires amoureux sont comme l'alcool ou les cigarettes : ils les consomment avec délectation pour augmenter l'intensité du plaisir.

Ces célibataires travaillent sans grande passion, simplement parce qu'ils doivent assurer les dépenses du quotidien. L'argent leur permet surtout de s'offrir leurs loisirs préférés, de soigner leur *look* et de payer leurs consommations dans les bars qu'ils fréquentent ou les soirées auxquelles ils participent; les responsabilités et le sérieux de la vie sont relégués à un futur bien lointain.

Les fêtards sont très populaires, car leur compagnie est fort agréable. Et puis, avec eux, on est certain qu'il n'y aura pas d'engagement. Effectivement, ces célibataires sont dynamiques, joyeux, drôles, et même s'ils sont capables de participer à des discussions et d'émettre des opinions fort intéressantes, ils n'abordent jamais de sujets susceptibles de ternir l'ambiance. Leur bonne humeur et leur humour sont communicatifs, et à leurs côtés, les autres se sentent tout de suite séduits. D'ailleurs, ils reçoivent fréquemment des sollicitations et ne sont pas très sélectifs : si on sait les distraire et qu'on accepte d'emblée leur pacte de non-engagement, ils succombent.

Dans les rencontres superficielles, dès que l'aube pointe, leur sourire se dissipe, assombri par le retour à la réalité; là, les fêtards n'ont plus envie de rire ni de faire rire. La personne rencontrée la veille perd tout intérêt à leurs yeux et ils s'organisent pour vite s'en débarrasser. Dans les rencontres plus significatives, ils acceptent de vivre une relation plus durable — en établissant parfois plusieurs relations simultanées —, mais dès qu'un partenaire leur propose de passer à une étape de plus grand engagement, ils se braquent, évoquent la « clause de non-engagement » et mettent inévitablement fin à la relation. Ils retournent alors dans le refuge de leur solitude, se reposent, reprennent leur vie quotidienne et récupèrent jusqu'à la prochaine rencontre!

Les dominateurs

Ce type de célibataire a tendance à refroidir les éventuels partenaires. Les femmes qui correspondent à ce profil sont souvent qualifiées de « femmes fortes », mais il faut plutôt entendre ici « trop fortes ». Ces célibataires ne se laissent pas aborder facilement : ils affichent une totale indépendance et font preuve d'une affirmation qui frôle parfois l'agressivité; bref, ils intimident et impressionnent. Dans leur enfance, ils ont trop souvent ressenti les tourments d'un parent soumis (souvent la mère) et d'un parent abuseur (souvent le père); l'enfant qu'ils étaient, fille ou garçon, s'est plutôt identifié au parent abuseur.

Aujourd'hui, leur protection imparable revient à adopter des comportements et des attitudes de solidité inébranlable. Ils font clairement passer leur message : il est interdit de tenter sur eux toute forme d'affirmation car ils l'interprètent immédiatement comme de la domination. Quel est bien l'être qui voudrait s'y risquer? Or, les femmes dominatrices sont souvent très attirantes pour des hommes castrés psychologiquement, qui voient en elles la poursuite d'une relation symbolique avec leur mère écrasante. Évidemment, la relation ne dure pas longtemps, particulièrement si ces femmes se montrent vulnérables à l'occasion et qu'elles affichent leur besoin de soutien. En ce qui a trait aux hommes dominateurs, ils sont les parfaits amants de partenaires soumises qui affichent une faible estime de soi et une image de soi dévalorisée.

Comme ils multiplient les échecs sur la même trame relationnelle, les dominateurs se coupent complètement de leurs besoins et se convainquent que personne n'est assez bien pour eux. Même lorsqu'ils sont ponctuellement en relation, ils optent pour un célibat forcené. Ils relèguent au plus profond d'eux-mêmes ce souhait de la relation de couple et vivent une lutte intérieure entre la survalorisation de leur autonomie et la dévalorisation liée à leur incapacité à développer des relations intimes. Bien sûr, puisqu'ils sont perçus comme forts, on ne saura jamais rien de leur dilemme, surtout pas leurs prétendants!

Les indépendants

Ces célibataires refusent de s'ouvrir à d'éventuelles relations car ils se disent extrêmement occupés. Ils cumulent les activités, ont une vie sociale dynamique et s'investissent tellement dans leur vie professionnelle qu'une fois de retour à la maison, souvent tard du reste, ils ne veulent surtout plus voir personne; ils enfilent leurs vêtements les plus confortables et se concoctent un bon petit repas. Pendant leurs temps libres, ils adorent faire du sport, recevoir quelques amis, partir en voyage, planifier les prochaines rénovations de leur maison ou assister à un spectacle en ville.

Avec une telle vie trépidante, que feraient-ils d'un ou d'une partenaire de vie? Ils n'ont vraiment aucun temps pour ça. En fait, ils s'organisent brillamment pour ne laisser aucune place à qui que ce soit et déclinent facilement toutes les invitations trop personnelles. Il est à parier que, dans leur refus des relations amoureuses, les indépendants mettent en acte la protection parfaite contre toute tentative d'intrusion ou d'ingérence. Ils se veulent les maîtres absolus de tout leur espace physique et psychologique. Ils se souviennent d'une enfance et d'une adolescence empreintes de souffrance, où ils étaient coincés dans les jugements et les injonctions sévères des parents. Une fois adultes, ils se sont fait la promesse que ce temps était définitivement révolu. Les indépendants sont les gardiens invincibles de leur intimité, qu'aucun autre ne pourra jamais investir et surtout jamais brimer.

La femme-enfant et l’éternel ado

La femme-enfant et l’éternel ado ont ceci en commun : ils refusent tout simplement de grandir. La femme-enfant espère patiemment qu’un jour son prince se présentera et fera de sa vie un véritable conte de fées. Malheureusement, ses enfantillages lassent très vite les hommes qu’elle rencontre : passe encore lorsqu’elle est jeune, mais avec le temps sa beauté fane lentement, tout comme le nombre de ses prétendants. Fatalement, la femme-enfant perd vite toute passion voire tout intérêt pour tous les hommes qui la ramènent à son statut d’adulte. Du côté des hommes, l’éternel ado, tout comme son personnage emblématique, Peter Pan, aborde la vie avec candeur, s’accrochant autant qu’il le peut à cette idée que la vie adulte n’est pas pour lui ou, surtout, pas pour tout de suite. Par son attitude bohème, il affirme que, pour lui, rien n’est vraiment fondamental : demain, il verra bien! Femme-enfant, éternel ado, les deux fuient les responsabilités car elles sont source d’angoisse. Qu’on tente seulement de les ramener aux obligations du quotidien, aux planifications nécessaires et aux engagements financiers, et c’est la déprime.

La femme-enfant et l’éternel ado ont intégré dans leur enfance les revers de la vie adulte, avec son lot de sacrifices et de contraintes. Ils ont donc grandi dans une ambiance familiale lourde et déprimante, et craignent d’assumer leur propre vie adulte. Ils préfèrent rester dans l’enfance et laisser à leur partenaire — fort, de préférence — la tâche de prendre soin d’eux; idéalement, cette personne devra également accepter leur immaturité. Le hic, c’est qu’une personne solide sur le plan psychologique refusera de passer outre leurs carences affectives. Ils se voient alors condamnés à la solitude ou à des relations de couple névrotiques.

Les phobiques du sexe

Pour ces célibataires, rencontrer n'est jamais problématique; d'ailleurs, ils aiment les débuts de relation. Les premiers rapports sexuels se passent généralement bien, mais, très vite, leur désir s'étiole; avec le temps, ils développent une véritable phobie des relations sexuelles. Bientôt, la femme ne supporte plus l'idée qu'on la touche; si elle peut éventuellement accepter les échanges affectifs basés sur les caresses et les baisers, les relations sexuelles complètes la rebutent franchement. Elle souffre alors d'anaphrodisie, une forme de frigidité qui se caractérise par une absence de désir sexuel. Elle n'est pas forcément anorgasmique, mais son désir est complètement absent. Elle se demande souvent pourquoi il faut absolument intégrer le sexe dans les relations amoureuses. Son fantasme : désinvestir le corps et n'être ensemble que de purs esprits.

Le profil de l'homme est celui de l'éjaculateur précoce. Alors qu'il n'a aucun problème sur le plan physiologique, il souffre d'une véritable castration psychologique qui le rend incapable de contrôler son éjaculation; il n'est pas en plein pouvoir de son sexe et du plaisir qu'il devrait susciter. Ces hommes développent autour des relations sexuelles un profond malaise qui tourne à l'angoisse. Ils ont une peur panique de ne pas être à la hauteur, se sentent maladroits, sont complexés de leur corps ou de la taille de leur pénis. D'autres, dans un vaste mouvement de déni, ont même tendance à blâmer leur partenaire, en lui laissant entendre qu'elle ne sait pas les exciter ou qu'elle n'est pas assez séduisante. Dans tous les cas, le sexe devient une source vive de frustration et petit à petit, la fréquence des échanges sexuels diminue de façon dramatique; c'est la mort lente du couple.

Dans cette phobie des relations sexuelles, il faut voir une peur panique des sollicitations d'ordre sexuel et un rejet complet de la libido. Élevés par des parents qui avaient eux-mêmes des problèmes majeurs liés à leur sexualité, les phobiques du sexe ont intégré l'idée que les relations sexuelles sont interdites, malsaines et souffrantes, quel que soit le partenaire. Le seul moyen possible de sortir de cette position hautement anxiogène est le célibat. Dans cette dynamique d'évitement, ils ne feront jamais face à la colère que leur inspirent la désolation de leur vie sexuelle et le manque patent de plaisir.

Les abstinents

Lise est une belle femme de 47 ans accomplie sur le plan professionnel, cultivée et nantie. Elle voyage régulièrement et jouit d'un cercle d'amis qui lui offre une vie sociale active et stimulante; de plus, elle organise souvent des soirées chez elle. Plusieurs de ses amis la perçoivent comme une femme ayant de merveilleuses qualités et ne comprennent pas pourquoi elle n'est jamais en couple. Certains ont même déjà pensé qu'elle était lesbienne… Plusieurs lui parlent régulièrement d'hommes qui seraient de bons partis et d'amants, des gens qui, *a priori*, partagent les mêmes affinités. Or, Lise refuse systématiquement ce type de propositions et peut même parfois s'irriter de l'insistance de certaines personnes. Quelques amis proches connaissent exactement son motif de refus quant à d'éventuelles rencontres amoureuses : elle a choisi l'abstinence. Depuis 12 ans, Lise n'a plus de relations sexuelles.

Des femmes mais aussi des hommes optent pour l'abstinence, même si la proportion est plus élevée chez les femmes. La plupart des abstinents ont déjà été en relation, parfois pendant de longues années. À la suite d'une rupture, ils se sont retrouvés célibataires ou en situation de monoparentalité. S'est alors amorcée une période significative sans relations sexuelles, même s'ils les espéraient ardemment. Puis ils se sont mis à en rêver tel un fantasme inatteignable qui s'est étiolé de mois en mois; ils se sont alors sentis troublés par le manque, profondément heurtés par l'injustice qu'ils subissaient, blessés dans leur amour-propre. Pourtant, n'ont-ils pas tout ce qu'il faut pour satisfaire un ou une partenaire? Surtout, ils se demandent bien ce que les autres ont de plus qu'eux.

Obsessifs quand ils ne pensent qu'à ça, complètement désabusés en d'autres temps, ces célibataires se perdent dans un bain de pensées confuses qui bouillonne au gré de leurs changements hormonaux. Et puis, une bonne fois, ils décident de mettre fin à ce tumulte pénible et trop perturbant : ils optent pour l'abstinence. Ainsi, cette condition qu'ils n'en peuvent plus de subir, ils décident de l'embrasser pleinement. Or, il faut voir dans cette approche radicale, dans ce choix extrême, le signe d'une double désespérance : celle de vouloir être en relation et celle de ne jamais y parvenir. Leur difficulté est alors rationalisée pour être tournée à leur avantage et pour qu'ils puissent enfin moins souffrir. Qu'on se le dise clairement : on ne leur impose pas l'abstinence, ils la choisissent de plein gré.

L’aide-soignante et le sauveur

Elle est la reine des causes désespérées, il est le preux chevalier. Leur mandat dans les relations amoureuses est toujours animé du même objectif : sauver le partenaire en détresse. Pour cela, ils sont prêts à tout donner — leur temps, leur énergie, leurs biens, leur argent. Dans cette spirale sans fin de don de soi, ils tombent inévitablement sur des partenaires très demandeurs et insatiables qui prendront d’eux tout ce qu’il est possible de prendre en clamant haut et fort que ce n’est pas assez. Ensuite, ces partenaires les quitteront. Alors, ils seront renvoyés de plein fouet à cette terrible idée qu’ils ont d’eux-mêmes : ils ne valent rien.

De longue date, ils ont appris que pour exister dans le regard de l’autre il fallait donner sans réserve. La tragédie, c’est que même s’ils s’épuisent dans leur don de soi, l’échec amoureux se reproduit sans cesse. Petits, déjà, ils étaient négligés sur le plan affectif par des parents qui ne s’intéressaient pas à eux, ou vaguement, lorsqu’ils se conformaient à leurs attentes et à leurs besoins. Les années ont passé et ils ont toujours conservé cette attitude globale d’hypergénérosité dans leurs relations amicales et particulièrement dans leurs relations amoureuses. Malheureusement, ils n’attirent que des personnes dans le besoin, qui, dans leur narcissisme ou leur égocentrisme, ne leur garantissent en retour que manque de respect et solitude.

Sentant qu’on abuse d’eux et adoptant une position de victimes, ces éternels sauveurs se renforcent dans l’idée d’un seul recours possible : le célibat. Ils en ont assez de prendre soin des causes désespérées. À répondre davantage à leurs souffrances affectives non réglées qu’à leur aspiration profonde d’accueillir une personne dans leur vie amoureuse, ils se protègent et se rendent hermétiques.

Je répète souvent que l’autre n’est pas la solution à nos propres difficultés affectives; il offre tout au plus l’occasion de grandir et d’évoluer. La solution est en soi, dans l’accès à cette capacité à faire face à ses peurs. Les célibataires doivent s’inviter à la juste confrontation, celle de rencontres qu’ils ont la responsabilité d’établir pour se défaire tout à fait de vieux schémas qui les condamnent à la solitude. Il n’y a certes pas d’injonction à vivre des relations amoureuses, mais chacun devrait poser fermement en soi la volonté de courir le risque d’aimer et d’être aimé.

LA SEXUALITÉ COMME OUTIL DE LA COLÈRE

La sexualité se vit, se parle et se discute dans un échange ouvert, où chacun se doit de nommer sans ambiguïté ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas et ce que, éventuellement, il aimerait expérimenter. Comme le mouvement de vie qui nous habite évolue dans le temps, la sexualité se transforme. En ce sens, j'accorde une place fondamentale à l'authenticité et à ses bienfaits dans le couple.

Aucune relation d'amour saine ne peut s'installer dans les mensonges et les non-dits. Par exemple, il serait bien présomptueux de la part des femmes de penser qu'elles réussissent tout à fait à leurrer leur partenaire. Si elles font semblant, à long terme, et qu'un homme y croit, c'est uniquement parce que l'un et l'autre acceptent la complicité dans le mensonge; tout comme on peut rester en couple alors que chacun sait hors de tout doute qu'il n'y a plus de flamme. Assurément, le partenaire aura besoin un jour de ressentir plus intensément l'authenticité de la relation sexuelle et, poussé par ce besoin intrinsèque de valider sa virilité, il se rendra disponible à une nouvelle expérience sexuelle avec une autre femme. N'était-ce pas justement ce que la femme qui s'imposait des relations sexuelles redoutait depuis toujours?

LES FEMMES QUI SE FORCENT À AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES

Pour mettre en évidence combien la résignation passe par le refoulement de la colère, j'emprunterai l'exemple des femmes qui se forcent à accepter des relations sexuelles ou à adopter certaines pratiques sexuelles (fellation, sodomie, échangisme, etc.) dans leur relation de couple. Succombant à la pression de leur partenaire et convaincues que leur refus mettrait en péril leur relation, une proportion significative de femmes ne se sentent pas le droit de refuser les avances ou les demandes de leur partenaire. Et même si la situation leur inspire colère et indignation, elles répriment ce qu'elles ressentent — un ressenti qui va parfois jusqu'au dégoût —, refoulent leurs émotions et se conforment aux attentes en toute résignation.

Pour moi, d'emblée, cette dynamique relationnelle traduit une double violence : celle du partenaire qui impose la relation sexuelle et celle que la femme s'impose. Ainsi le couple pose-t-il les fondements d'une dysfonction grave et névrotique où l'un impose et l'autre se voit imposer, et où chacun se garantit, à des degrés divers, une dose réelle d'insatisfaction; dans un tel contexte, l'union est mise à rude épreuve et sa longévité est fortement compromise.

Pourquoi une femme se force-t-elle à vivre des actes sexuels qui au fond la rebutent? Pourquoi ne se révolte-t-elle pas? Quel est l'interdit qui l'habite? Ne serait-elle pas en colère? Il existe bien deux éléments de réponse communs à ces questions : la peur et une faible estime de soi. Effectivement, par peur de perdre leur conjoint ou qu'il « aille voir ailleurs », certaines femmes consentent à des relations et à des pratiques sexuelles non souhaitées. Alors qu'on pourrait croire que seules les femmes d'une autre époque, bien avant les acquis du féminisme, se retrouvaient coincées dans des relations de couple abusives, je constate, dans le secret de mes consultations et dans les résultats des enquêtes que j'étudie sur la vie sexuelle, que si les causes ont changé, la problématique demeure : trop de femmes s'imposent encore la résignation d'une sexualité qu'elles ne choisissent pas.

Auparavant, les épouses étaient confinées à des rôles domestiques, dont celui de faire des enfants et de les éduquer. Peu scolarisées, limitées dans leurs droits civiques fondamentaux et fortement influencées par la religion, elles avaient bien peu de pouvoirs, ceux-ci — y compris le pouvoir sexuel — étant alors surtout du côté des hommes. Le drame de ces femmes, dans le secret du foyer, m'inspire la plus grande compassion et je crains fort que bien minime ait été la proportion de celles qui retiraient un réel plaisir physique. Autre époque, même

mœurs finalement, les femmes des sociétés actuelles n'ont pas pleinement intégré le droit à leur liberté de choix dans la sexualité et s'infligent de façon masochiste de subir en silence, « pour acheter la paix! » diraient certaines, selon l'expression consacrée; cette attitude est masochiste, car il s'agit bien de se faire souffrir dans la résignation.

La paix dans le couple ne s'achète pas, ne se négocie pas et ne passe certainement pas par la violence au quotidien. La paix se construit dans le respect de chacun et à haute voix. Il faut avoir été très blessé dans sa construction affective et souffrir d'une bien faible estime de soi pour s'installer dans des comportements de mensonges et de non-dits, où l'enjeu consiste plus à faire taire ses affects et à répondre aux besoins du partenaire qu'à veiller sur ses propres besoins.

Bien sûr, il y a les femmes qui ont trop souffert d'un conjoint agressif et dévalorisant, irascible à cause du manque de sexualité. Bien des hommes dans mon bureau rationalisent leurs comportements en invoquant la pression hormonale et le besoin d'évacuer les tensions intérieures. Je reste souvent perplexe face à ces justifications; lorsque je les remets en question, elles donnent lieu à des échanges animés.

Les femmes tombent souvent dans le piège de se sentir faillir dans leur rôle de conjointe, incapables de tout mener de front dans la conciliation travail-famille, sans compter les années qui passent et les fluctuations hormonales mal contrôlées. Mais là ne sont pas les raisons profondes de la résignation. Alors que l'insatisfaction et le manque de désir existent, alors que les sollicitations abusives se vivent, au lieu de se connecter à une colère légitime et saine, les femmes résignées capitulent et acceptent les sollicitations. Certaines d'entre elles s'autorisent bien quelques larmes dans le secret de moments solitaires et s'arrangent pour que personne, jamais, ne sache rien de leur misère conjugale. Dans cette spirale de non-dits, de douleur et de tristesse étouffée, la distance entre les partenaires s'installe et, avec elle, la détérioration des échanges, lente et inexorable. La colère, elle, demeure et grandit.

Lorsqu'une femme perd le respect de son propre corps, elle perd aussi la capacité d'exprimer ses divergences. Tout est réprimé : la colère ainsi que l'expression des besoins. La femme résignée navigue essentiellement sur les eaux de l'évitement, du déni et de la rationalisation. Embourbée dans ces mécanismes de défense, elle se vend perpétuellement de fausses idées : le confort de son foyer, la dépendance financière, le précieux bien-être des enfants à ne pas perturber par le spectre de la séparation, le rappel qu'ailleurs l'herbe n'est pas plus verte et que chaque couple a ses difficultés. La femme résignée

perd progressivement son identité et devient de plus en plus étrangère à elle-même. Alors, elle ne sait plus du tout ce qui motive son propre projet de vie; son élan vital est rompu.

Toutes les femmes piégées dans ce profil de résignation confient pendant leurs séances de thérapie combien elles craignent qu'un jour ne surgissent les colères ravageuses qui les habitent. Et si elles n'étaient plus capables de les réprimer? Et si, tout à coup, leurs digues intérieures ne tenaient plus? Elles anticipent avec effroi les risques, peu pour elles, beaucoup pour leurs enfants et, là encore, pour leurs conjoints, qu'elles voudraient protéger de leurs colères honteuses.

Parfois, effectivement, dans un moment de plus grande souffrance, ces femmes explosent, rarement de façon adaptée. Pour une situation de divergence avec le conjoint qui paraît anodine en surface, elles se désorganisent, à la stupeur de tous — une femme si gentille! — , et se troublent presque aussitôt du désarroi qu'elles génèrent. Alors elles se reprennent, s'excusent, se jugent durement et relancent de nouveau intérieurement ce cercle vicieux dans lequel elles s'infligent le silence. Elles baissent les yeux, se ravisent et se mortifient, coupables d'avoir été trop en vie tout à coup.

LES FEMMES ET LES HOMMES RÉSIGNÉS

Les femmes résignées font le sacrifice d'une part essentielle de leur énergie vitale, littéralement happée par le maintien d'un contrôle serré des colères qu'il ne faut surtout pas exprimer. S'imposer de réprimer ses affects pour ne pas perdre son conjoint, c'est se contraindre à mourir un peu et se condamner, à long terme, à une profonde solitude. Le pire, c'est que tous ces efforts de contrôle sont vains, car la résignation n'inspire jamais le respect, tout au plus le dépit de la résignée et la pitié du conjoint. Ultimement, la dissolution du couple est inévitable.

La résignation d'une femme dans sa sexualité traduit une forme de violence particulière et pernicieuse qu'on ne dénonce pas assez et qui ne fait pas la une des journaux : l'abus de pouvoir et le viol conjugal. Il est important que les femmes comprennent — au moins parce que bon nombre d'entre elles l'ont amèrement constaté — que l'assujettissement aux demandes de leur conjoint n'a jamais garanti le maintien du couple à long terme; bien au contraire. Dire non à une relation sexuelle est un droit absolu, une liberté à défendre, une intégrité qui ne se sacrifie à aucun titre. Se forcer à des relations revient à tolérer l'abus et à concéder au partenaire le pouvoir de le perpétuer dans le temps. Comment dire non? En disant haut et fort oui à la vérité.

Par ailleurs, on sourit souvent à l'idée que des hommes soient contraints par des femmes dans leur sexualité; tout comme on porte un regard condescendant sur ceux qui subissent de la violence conjugale de la part de leur conjointe. Certes, sur le plan de la sexualité, la problématique existe moins pour les hommes qui, du fait de leur réalité physiologique, ne peuvent simuler l'érection. Pourtant, avant d'en arriver à cette difficulté objective, une proportion significative d'hommes continuent d'avoir, pendant un temps — voire des années — des relations sexuelles avec leur conjointe sans être pour autant animés de désir; les fantasmes sont alors incontournables pour se stimuler et portent sur d'autres femmes pendant le déroulement de la relation sexuelle.

Lorsque la perte du désir de l'homme n'est pas clairement abordée avec la partenaire concernée et tend à être dissimulée dans la poursuite des relations sexuelles, il faut y voir un trouble psychologique non réglé vis-à-vis de la mère. Chez ce type d'homme, la mère a été une figure d'autorité castratrice, ou à tout le moins dominatrice; alors qu'il était petit garçon, il a intégré cette force écrasante et, avec elle, l'interdit de dire non. Pour les couples ancrés dans une telle dynamique, le temps est meurtrier : l'homme fera progressivement face à une incapacité à avoir une érection, d'abord ponctuelle, puis permanente.

REFUSER LES RELATIONS SEXUELLES POUR PUNIR

Bien des femmes sont heurtées par les comportements et les attitudes de leurs conjoints; elles ne sont pas heureuses et se sentent incomprises, impuissantes. Elles ont fait plusieurs tentatives maladroites pour exprimer leurs malaises, mais ont été rabrouées, méprisées, ignorées. Leur partenaire de vie ne leur a jamais accordé l'attention et la reconnaissance à laquelle elles aspiraient; certaines ont lutté vaillamment, d'autres ont ruminé en silence, parfois des années durant. Et si les mots, les cris et les silences ne suffisent pas à faire réagir, la distance sera plus affirmée dans le refus manifeste des relations sexuelles : là, au moins, le partenaire ne pourra pas nier que quelque chose ne va pas. Emmurées dans leur colère, privées et privant de sexe, les femmes s'opposent, se mutinent, reprennent le pouvoir : « Nous serons deux à subir la frustration! »

Refuser les relations sexuelles est une stratégie à laquelle recourent bien des femmes qui ne savent pas se faire entendre. Par dépit, désœuvrées, elles punissent par l'absence de sexe. Cette affirmation de soi maladroite est à la mesure de leur immaturité émotive et affective : voilà comment elles ouvrent le dialogue. Malheureusement, si leur conjoint leur pose des questions sur leur fermeture, elles ne savent pas davantage exprimer leurs besoins contrariés. Elles s'enlisent dans leur colère, ne lâchent pas le pouvoir qu'elles ont ainsi d'atteindre l'autre. Alors, il ne s'agit plus seulement pour elles d'être comprises, mais de faire mal comme elles ont mal. Rares seront les conjoints persévérants qui chercheront vraiment à comprendre; plus nombreux seront ceux qui attendront que la tempête se dissipe, quitte à aller se satisfaire ailleurs sexuellement. Évidemment, cette dynamique ne fait que renforcer la douleur de la distance. Jamais un couple ne réussit à se comprendre dans une telle pauvreté des actes de communication.

En aucun temps la sexualité ne devrait être une monnaie d'échange, de répression et de contraintes. Or, je constate régulièrement dans les séances de thérapie de couple que pour manifester leur contrariété et leur opposition, certaines femmes utilisent leur sexualité comme arme de colère. Mais qui font-elles payer, au juste? Au lieu de dire clairement leur tourment et de garder un contact affectif sain avec leur partenaire de vie, elles se ferment psychologiquement et physiquement. Chacun perd l'occasion d'avoir une franche discussion orientée vers le mieux-être commun et le plaisir partagé d'un rapprochement physique.

Que les femmes qui sont en colère le disent par des mots, non dans le refus d'une jouissance à deux. Que les hommes intègrent enfin le respect des limites des femmes et qu'ils n'hésitent jamais à mettre de l'avant la nécessité de

comprendre les fluctuations de leur désir sexuel ou de celui de leur conjointe. La sexualité est une forme subtile d'échanges, un merveilleux outil de communication, qui peut être l'occasion de rapprochements extrêmement prometteurs pour la bonne santé physique et psychologique du couple.

LA VIOLENCE CONJUGALE

La vie à deux est une merveilleuse expérience affective, mais elle est aussi le terreau fertile des divergences et des conflits, où se révèlent les fragilités émotionnelles de chacun et les vulnérabilités quant à la maîtrise de soi.

Les couples aux prises avec un problème de violence conjugale arrivent en psychothérapie avec la certitude qu'ils partagent surtout un problème de communication. Je comprends que l'on puisse nourrir une telle conception, mais je ne la partage pas. Pour ma part, la violence dans la relation de couple — quelle soit physique ou psychologique — est avant tout la responsabilité de la personne violente, qui est incapable de se maîtriser. Ce type de violence traduit bien un problème majeur de manque de contrôle des émotions, des pulsions et des impulsions, et non un problème sur le plan de l'échange des idées et des mots.

Pour aller plus loin encore dans la clarification de cette acception de la violence conjugale, j'ajouterai que quels que soient les mots échangés lors d'un conflit, ils ne justifient en rien la violence verbale ou physique que manifeste la personne colérique. Les raisons profondes sont ailleurs, mais les hommes violents restent souvent coincés dans la justification primaire en banalisant leurs actes et leur pleine responsabilité. Dans leurs propos, on entend clairement, en filigrane : « Elle l'a bien mérité! »

La perte de contrôle comme prélude à la violence

« Une gifle n'a jamais tué personne, affirmait Stéphane, âgé de 33 ans. Une gifle, c'est tout de même pas comme un coup de poing. On cherche à nous culpabiliser, nous, les hommes, à cause de nos prétendus actes de violence. Mais il faut les voir, les femmes! Leur violence est plus subtile. Elles parlent sans arrêt, elles poussent à bout et rien ne peut les arrêter. Ensuite, elles cessent complètement de communiquer et font payer en refusant les rapprochements affectifs et sexuels. »

« J'ai déjà giflé ma femme, avouait Claude, un homme de 53 ans, mais on peut compter les fois sur les doigts de la main en 15 ans de mariage. Je ne pense pas qu'on puisse me traiter de batteur de femme pour ça. Je gifle rarement; je ne bats pas. D'ailleurs, ma femme se défend toujours quand ça arrive. »

Les individus aux colères accompagnées de violence expriment typiquement combien, au cœur de la tourmente, ils sont incapables d'articuler leurs pensées, de recourir aux mots de façon intelligible pour se faire entendre. Le bouillonnement intérieur est insupportable, le rythme cardiaque s'accélère atrocement, les idées s'embrouillent, les pensées fusent, confuses, plus rien ne fait! Et cette partenaire fermée qui ne veut rien entendre, qui croit qu'elle a encore raison, qui ne cesse de se taire ou ne cesse de parler, cette partenaire qui saoule de sa simple présence, insoutenable tension, incompréhension totale, extrême souffrance d'une incommunicabilité qui éloigne toujours davantage. Comme le dit clairement Stéphane dans le témoignage cité précédemment : « Elles poussent à bout. »

En tant que psychologue, je suis interpellé par une telle affirmation qui revient de façon récurrente chez les hommes violents et chez toute personne qui, tout à coup, aurait été poussée — malgré elle — à perdre la maîtrise de soi. « Pousser à bout » de quoi, au juste? De nerfs, de patience, de ressources, de soi? Dans ces quelques mots, ce que j'entends finalement, c'est l'expression d'un désarroi incommensurable, l'entrée dans un trouble psychologique envahissant, expérimenté en cas d'extrêmes tensions internes. Selon moi, il s'agit là du grand effroi de l'inconscient qui rappelle les blessures de longtemps avant, alors que l'homme violent n'était encore qu'un jeune enfant aimant. Et comme le dit si bien Bossuet : « Après les affres de la mort ressentir les horreurs de l'enfer. » Dans sa perte de contrôle, l'individu tombe dans la violence de sa propre enfance, celle qu'il a subie, impuissant, celle des blessures d'amour-propre répétées, des injustices, des punitions excessives, des dévalorisations, de l'autorité cassante et écrasante. Identifié à cette violence, l'homme violent la fait subir à sa partenaire, tentative vaine et désespérée de reprise de contrôle d'une

période révolue qui fait encore tant souffrir.

Au paroxysme de la dispute, il faut que les tensions et les douleurs cessent, là, tout de suite, il faut faire taire l'autre, radicalement. Mais de quel « autre » s'agit-il vraiment? Alors, si la puissance des mots ne suffit pas, il ne reste bien sûr que celle des gestes, celle du coup qui, ultimement, devrait avoir plus d'impact. Dans sa colère vive, la personne qui assène un coup à sa partenaire a le sentiment, au moins au moment où elle le vit, qu'elle se mobilise pour faire cesser l'agression qu'elle subit elle-même. Cet apogée ne se vit pas sans qu'il y ait eu, auparavant, des signes précurseurs. Pour que les partenaires du couple se rendent jusque-là, la violence s'était déjà installée, subrepticement, dans de multiples interactions d'agressivité manifeste ou insidieuse.

Une dynamique relationnelle de violence

Dans un quotidien qui ne se vit que très rarement dans l'harmonie, le couple connaît plutôt des périodes de calme relatif qui alternent avec des périodes de crises violentes. Même lorsque les partenaires ne subissent pas de frictions évidentes, le climat de tension, lui, est quasi permanent. Ces tensions ne passent pas forcément par les mots, mais par des attitudes qui mettent mal à l'aise et créent un inconfort non équivoque chez la personne qui en subit les attaques. De façon typique, le colérique explosif est un fin manipulateur; il met en place de subtiles stratégies qui, éventuellement, augmentent les risques d'explosion. Par exemple, il fait semblant de ne pas entendre lorsqu'on lui parle, ne répond pas à certaines questions ou alors y répond de façon évasive, il se met tout à coup à se parler à lui-même sur un ton explicitement fâché, ou encore claque soudainement les portes, fait du bruit volontairement en manipulant certains objets, augmente exagérément le volume de la télévision, roule en voiture de façon dangereuse ou à la limite de l'être, fait preuve d'impatience envers les enfants ou un animal domestique, *etc.* Bref, il veut qu'on sache qu'il est présent et en colère, et laisse entrevoir à l'autre la puissance de sa force. Au-delà des mots, le message est clair : « Attention que cette force ne s'abatte pas bientôt sur toi! » Les échanges verbaux et non verbaux se font tantôt dans une apparence de respect, tantôt, surtout dans les instants de crise, dans la froideur, la distance, l'agressivité, le manque de respect, les silences prolongés, les bouderies, la condescendance, le mépris, etc.; et toujours cette inconstance qui génère le trouble.

Je tiens à dénoncer la fausse croyance véhiculée dans la population selon laquelle on ne peut pas parler de violence lorsque l'intégrité physique d'une personne n'est pas atteinte. Ainsi, pour être tout à fait explicite, on ne pourrait pas parler de violence lorsque des objets seraient lancés ou cassés, ou lorsque des coups de poing laisseraient des trous dans les murs car personne n'est physiquement touché! Je suis sidéré d'entendre les personnes violentes faire une telle distinction mais, plus encore, stupéfait que des personnes non violentes la partagent. Suivant les recherches qui portent sur la violence conjugale, il semble que les chercheurs de la communauté internationale s'accordent sur les dimensions qui la définissent. Ainsi, la violence au sein du couple est un processus évolutif au cours duquel un partenaire exerce, dans le cadre d'une relation privilégiée, une domination qui s'exprime par des agressions verbales, psychologiques, physiques et sexuelles. À ces formes de violence conjugale, la loi canadienne a ajouté, en 1983, la violence économique relative au contrôle par l'argent.

L'objectif de l'homme violent est clair : provoquer disputes et conflits, car il

s’offre alors l’occasion de défouler sa rage et de se sentir soulagé de ses tensions intérieures une fois la crise passée. Lorsque ce cycle est amorcé dans le couple, il devient extrêmement difficile de le briser, et ce, parce que cela aurait dû être fait très vite, dès la première manifestation de violence, il y a souvent bien longtemps.

Lorsqu’un geste physique d’agression est entrepris, par exemple un serrement de bras, une bousculade ou une gifle, la personne agressée doit absolument se mobiliser, juste après la crise, lorsque les émotions sont moins vives, pour poser une limite ferme et non négociable : « Je n’accepterai plus jamais ta violence et si cela se produit à nouveau, la rupture sera définitive et irrévocable. » Une fois que l’interdit d’agression est clairement posé, il est essentiel et incontournable que chacun aille chercher de l’aide en thérapie individuelle et en thérapie de couple.

Souvent, après coup, les hommes se présentent à leur conjointe pétris de honte et de culpabilité, misérables, se confondant en excuses : ils semblent tout à fait convaincus de leur sincérité et en deviennent du même coup convaincants! Bien des femmes tombent dans le piège du cycle des excuses perpétuelles avant de réaliser, à leurs dépens, que ces beaux mots ne résistent pas à l’épreuve du temps. Encore une fois, les bonnes intentions ne remplaceront jamais le bien-fondé des actes concrets de résolution : un homme violent a un besoin urgent d’une aide intensive sur le plan psychologique, afin d’identifier les sources vives de sa colère et de mettre au point des moyens conscients de la contrecarrer. Aucune bonne volonté de cesser de tels comportements, aussi honnête et sincère soit-elle, ne peut suffire à les faire disparaître à jamais.

QUAND LA VIOLENCE EST VERBALE ET PSYCHOLOGIQUE

Il est maintenant établi que la violence conjugale se vit dans une succession de pertes de contrôle excessives et répétées. De façon objective, cette violence se traduit essentiellement par des colères manifestes qui visent l'atteinte de l'intégrité physique du partenaire. En préambule, et conjointement à de tels actes de violence déclarés, apparaît toujours une autre forme de violence également animée par la colère : la violence verbale et psychologique. Précisons que si la violence physique s'accompagne systématiquement de violence verbale et psychologique, cette dernière peut exister dans certaines dynamiques relationnelles exemptes de violence physique. La violence verbale et psychologique n'a été étudiée que plus récemment, car elle est beaucoup plus difficile à cerner. Grâce à l'explosion des études sur le sujet à la suite des travaux révélateurs de la psychiatre et psychanalyste française Marie-France Hirigoyen, les critères de définition sont mieux définis mais restent encore à préciser pour ce que l'on qualifie aujourd'hui de harcèlement moral et psychologique.

Une remarque importante : dans l'unique but d'alléger le texte, j'emploie le masculin pour parler « du harceleur », mais il faut bien entendre que le terme s'applique indifféremment aux hommes et aux femmes : le harcèlement psychologique se retrouve chez les deux sexes. Je vous invite donc à adapter les propos suivants en fonction de votre réalité et de ceux et celles que vous connaissez.

Si une gifle est incontestablement un acte de violence, les mots, eux, peuvent faire l'objet de multiples interprétations. Le ton, le contexte et l'effet qu'ils vont produire sur la personne à qui ils sont destinés déterminent leur caractère violent. Surtout, ils créent un profond malaise chez la personne à qui ils sont adressés, et ce, à répétition, sur une longue période de temps. Ce vif inconfort est bien en soi le principal facteur qui permet de déterminer la présence de violence verbale et psychologique. Le fameux enjeu revient alors à démêler le vrai du faux, le harcèlement pervers de la simple divergence d'opinion. Et si l'intention n'est pas de susciter le trouble chez l'autre — comme le prétend bien souvent le harceleur psychologique —, il est de sa responsabilité de prendre en haute considération l'effet négatif qu'il produit chez son interlocuteur et de le dissiper.

Il en va de même des plaisanteries blessantes que certains lancent à leur entourage. Ceux-ci s'offusquent qu'on les rabroue. « Je disais ça pour rire, protestent-ils. Tu n'as vraiment pas le sens de l'humour! » Là encore, rétablissons les choses : si une plaisanterie ne fait pas rire mais, pire encore,

blesse, l'effet est complètement raté et va même exactement à l'opposé de la supposée intention première. Soyons clairs : l'intention réelle était bien de blesser, dans une agression déguisée, et l'objectif est atteint! Non seulement il y a agression, mais dans une tentative ultime de manipulation, l'agresseur/manipulateur cherche à ce que son interlocuteur doute de son ressenti et fasse taire son malaise intérieur en le banalisant. Ultimement, ce dernier conclura qu'effectivement il manque d'humour. Voilà le parfait exemple de violence verbale et psychologique animée par une colère profonde mal canalisée.

J'ai la conviction qu'à défaut de s'agresser physiquement, certains couples se perdent majoritairement dans la violence verbale et psychologique latente qui caractérise un climat de harcèlement moral. Parce que les partenaires ne se connaissent pas assez sur le plan psychologique — individuellement et l'un l'autre —, ils risquent de s'enliser dans les eaux troubles de colères non réglées. Ainsi, non dites et refoulées, ces colères restent très présentes, rarement dans le champ de la pleine conscience, surtout dans celui des profondeurs de l'inconscient. Même enfouies dans l'inconscient, elles continuent à s'exprimer dans des actions destructrices du quotidien qui s'imposent sans être comprises. Les frustrations accumulées sont à peine contenues et ressurgissent bien plus qu'on ne le soupçonne dans des formes plus ou moins subtiles de harcèlement psychologique. Si l'on s'accorde pour dire qu'il faut réagir à la violence conjugale dès le signe de la première bousculade, j'affirme qu'il faudrait tout autant s'inquiéter de toute violence verbale ou psychologique dès les premières phrases assassines et les premières tentatives de harcèlement. Mais encore faut-il disposer des outils nécessaires pour les démasquer!

Voici donc quelques pistes pour vous aider en ce sens, à partir des stratégies récurrentes pour contrer la violence verbale et psychologique que je travaille régulièrement avec les couples qui me consultent.

Les enjeux de la psychothérapie de couple

En règle générale, la personne du couple qui amorce la consultation en psychologie le fait pour une raison essentielle : la relation ne lui convient plus. La flamme du début ne semble pas avoir survécu à l'évolution de la dynamique entre les partenaires. La personne qui souhaite consulter est aussi celle qui ressent intuitivement que quelque chose ne va pas. Elle a besoin de valider, grâce au regard extérieur et à la compétence du psychologue, ce sérieux inconfort qu'elle ressent et d'apprendre à le clarifier, à le qualifier et, éventuellement, à le dissiper. On pourrait alors s'étonner que la personne qui commet les agressions verbales et psychologiques accepte la consultation. Pas vraiment, car le harceleur est persuadé que le psychologue lui donnera raison ou qu'il réussira à manipuler ce dernier comme il sait manipuler sa partenaire.

Il revient donc au professionnel d'aider les partenaires du couple à identifier leurs intentions profondes en psychothérapie, en particulier, et dans leurs interactions en général. Souvent, lorsque le harceleur est démasqué, les réactions sont vives, les émotions parfois violentes et c'est donc au psychologue de savoir contenir ce moment explosif qui déstabilise pour ramener la réassurance dans le bureau de consultation et encourager les partenaires dans leur processus thérapeutique. N'oublions pas que dans son rôle d'impartialité, le psychologue doit orienter ses interventions vers l'accès à l'authenticité de chacun sans jugement quant à la nature de cette authenticité, surtout si l'un des partenaires doit faire face à la dure réalité de sa violence. Guidés dans leur démarche, les partenaires peuvent concevoir progressivement, avec plus de finesse et de discernement, leur part de responsabilité dans la dynamique qu'ils ont progressivement construite ensemble.

Lyne, l'une de mes clientes, me confiait ceci : « Je sais que nous avons certainement un problème de communication, car dès que nous ne sommes pas d'accord, chacun reste coincé dans ses positions. En général, cela se termine par une dispute dans laquelle mon conjoint crie, m'insulte et me fait ensuite la tête pendant plusieurs jours. Je suis prête à comprendre nos torts respectifs, mais une chose est certaine : je ne veux plus continuer à vivre dans un tel environnement, à subir la violence de Philippe. »

D'emblée, ce que Lyne exprime dans ses propos c'est que la nature de la relation avec son conjoint est devenue dissonante quant à sa conception du couple. Elle remet en question le fondement même de cet engagement. Comme nous le ferons dans les séances ultérieures que nous partagerons avec son conjoint, je vous invite à vous poser les questions suivantes par rapport à votre propre relation :

- Est-ce que je me sens bien dans ma relation de couple?
- Pourquoi me convient-elle? En quoi correspond-elle à mes valeurs?
- Ai-je un profond sentiment de bonheur avec mon partenaire?
- Cette relation m'offre-t-elle la possibilité d'évoluer?
- Suis-je tout à fait libre d'exprimer mes divergences?
- Mon conjoint est-il ouvert et intéressé à les entendre?
- Est-ce que nous en discutons de façon constructive ou les discussions mènent-elles systématiquement (ou presque) à des disputes?
- Est-ce que je choisis de ne rien dire pour éviter les longues argumentations stériles?
- Est-ce que j'ai peur des réactions de mon partenaire? Selon moi, ses réactions sont-elles abusives ou violentes?

Il va de soi qu'il faut considérer également les réponses du partenaire de vie à ces questions pour dresser un bon bilan et établir un dialogue.

Dès qu'une relation de couple place l'un des conjoints dans un inconfort manifeste qui perdure, il est temps de l'exprimer, d'une part pour offrir l'occasion d'un réajustement certainement nécessaire, d'autre part pour que l'inconfort cesse et que la dynamique passe à un autre niveau de maturité. Or, malgré les bonnes intentions de l'un des partenaires, lorsque la violence verbale et psychologique est installée, le plus souvent de façon insidieuse, toutes les tentatives de résolution sont parasitées pour que la domination et le contrôle soient maintenus, voire renforcés.

Le harceleur contrôle

La violence verbale et psychologique est systématiquement entamée par une vive impulsion de contrôle. Dans son déséquilibre intérieur, le harceleur installe son hégémonie par des attaques directes ou indirectes de ce qui fonde l'identité de sa partenaire, particulièrement son apparence. Ainsi, il se positionne fermement sur tout ce qui concerne son apparence et la façon dont elle pourrait être perçue par les autres : ses vêtements, sa coiffure, son maquillage, son poids, *etc.* Pour tisser sa toile, il exprimera peu à peu dans le quotidien des commentaires sur ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Très vite, il s'agira pour l'autre d'obtenir l'approbation du partenaire/décideur pour éviter que les remarques désobligeantes, abaissantes et dégradantes fusent. Par définition, le partenaire qui prend ainsi le contrôle de la tenue vestimentaire se pose en despote. Globalement, tel est le mot d'ordre : il sait mieux que sa victime ce qui lui convient!

À ce propos, une cliente me décrivait la relation que son père, Yves, alors âgé de 62 ans, entretenait avec sa conjointe Sylvie, âgée de 58 ans. Lorsque les sœurs de Sylvie lui offraient des vêtements et lui disaient qu'elle était jolie ainsi vêtue, elle ne se permettait pas de les porter avant de les avoir montrés à Yves. Elle voulait absolument savoir ce qu'il en pensait avant de les accepter. Très naturellement, elle disait que les vêtements devaient passer devant le « comité Yves » pour approbation!

Le harceleur exige une totale disponibilité

Dans sa violence verbale et psychologique, le harceleur va user de tout son savoir-faire pour dicter à sa conjointe les comportements qu'il juge acceptables ou non. Globalement, elle sera interdite à tout comportement allant à l'encontre des idées de son conjoint, du reste souvent préconçues, inconsistantes et incohérentes. Dans un tel contexte malsain, il est aisé de comprendre que quelle que soit la bonne volonté de la partenaire pour ne pas susciter les conflits, ils sont inévitables. Plus le temps passe, plus elle s'isole et devient prisonnière de cette spirale d'isolement mise en place par son conjoint; elle n'a d'autre choix que de couper les contacts avec son réseau social.

Paul et Juliette, tous les deux dans la trentaine avancée, sont venus me consulter pour un problème tout à fait circonscrit : Juliette était épuisée des demandes perpétuelles de Paul. Ce dernier considérait au contraire que ses requêtes étaient tout à fait légitimes, surtout si Juliette l'aimait vraiment. « Paul réclame sans cesse de nouvelles marques et preuves d'amour, dit-elle. J'ai beau faire tout ce qui est possible pour m'adapter à ses demandes, il n'est jamais satisfait (pleurs). Je n'en peux vraiment plus. » « Tout ça à cause de Facebook, a répondu Paul en toute bonne foi. Je lui ai demandé de refuser de répondre à tous les hommes qui voudraient tenter d'entrer en contact avec elle. Maintenant que je lui ai dit, si elle le faisait quand même, je trouve qu'elle me manquerait de respect… »

Sur ces paroles, nous avons entrepris un long travail thérapeutique dans lequel nous avons abordé le respect des limites, de l'intimité et de la liberté de chacun. Évidemment, au cours de la thérapie, nous avons découvert très vite que les demandes de Paul ne concernaient pas uniquement les personnes avec lesquelles Juliette pourrait éventuellement communiquer, mais celles qu'elle côtoyait déjà dans son entourage. Paul avait une opinion bien arrêtée sur ses amis, sa sœur, ses parents, les membres de sa famille élargie, ses collègues de travail, *etc.* Globalement, il ne les appréciait pas et considérait qu'au fond, Juliette devait surtout dévouer son temps à sa relation avec lui. Paul n'était véritablement comblé que lorsqu'il passait la journée avec Juliette, même s'ils restaient à la maison et que chacun vaquait à ses occupations. Ce qui le rendait particulièrement heureux : que sa compagne soit disponible pour lui en tout temps! Au fil des années, Juliette lui avait concédé toujours plus d'espace et de droit de regard sur le terrain de son intimité. Elle avait redéfini ses relations avec son entourage jusqu'à les diminuer au point qu'elles n'existaient presque plus. Elle s'était dépersonnalisée et se sentait épuisée.

Le harceleur manque de sensibilité

L'intensité de la colère du harceleur le coupe complètement des affects de ses victimes. Son mandat est d'assujettir, quoi qu'il en coûte à l'autre. Égocentrique, il se caractérise essentiellement par son indifférence et son manque évident de sensibilité à l'égard de sa partenaire. Au fond, ce qu'elle vit et ressent ne compte pas, surtout si cela entrave la réalisation de ses souhaits à lui et la satisfaction de ses besoins. Il n'a absolument pas conscience de l'impact négatif de ses commentaires et de la lourdeur des tensions qu'il génère dans la relation. Plus la victime se défend, plus il redouble d'efforts pour la contraindre. Lorsqu'elle se plaint, il est méprisant et condescendant. Si elle refuse de combler ses désirs, il se met en colère et devient agressif. Voici un exemple.

France et Étienne, qui forment un couple dans la trentaine, se sont parlés plusieurs fois dans la journée et ont laissé entendre que ce soir, à la maison, ils feraient l'amour. Étienne est très excité à cette perspective. Malheureusement, un problème majeur de dernière minute le contraint à faire quelques heures supplémentaires. Déçu, il appelle France pour l'informer de la situation. Il devrait rentrer autour de 21 heures, dit-il. Elle lui confie alors que sa journée a été très fatigante et qu'elle va aller se coucher tôt. « Est-ce que je peux te réveiller en rentrant? » lui demande Étienne. France hésite, puis lui répond : « Oui, mais pas après 22 heures, je suis vraiment épuisée. »

Finalement, Étienne rentre vers 22 h 30 et tente de réveiller France, qui est déjà profondément endormie. Il insiste mais rien à faire, elle ne se réveille pas. Il se couche alors à côté d'elle et commence à se masturber vigoureusement. France s'éveille finalement et réalise tout à coup ce qui se passe mais ne dit mot. Lorsqu'elle explique la situation en thérapie, elle précise à quel point elle s'est sentie blessée et non respectée. Je demande à Étienne ce qu'il pense de son comportement. Piteusement, il me répond : « C'était de la colère. »

Le harceleur ou la jalousie pathologique

La jalousie est un sentiment qui apparaît de façon courante dans les interactions humaines. Nous aspirons tous à recevoir de l'affection des autres, à nous sentir aimés et même préférés. Mais s'il existe une jalousie qui s'inscrit dans la normalité lorsqu'elle est vécue ponctuellement et se dissipe aisément, il en est une autre qui se caractérise par tant d'excès qu'on la nomme « jalousie pathologique ». C'est cette dernière qui concerne directement le violent psychologique. Frappé d'un grand manque de confiance en soi, il est constamment dans le doute. Ses actions dans sa relation avec sa partenaire sont orientées vers son besoin perpétuel d'être rassuré. Il l'a mandatée de rehausser son estime de soi en lui prouvant au quotidien qu'il est l'élu. Ainsi, il aurait aimé qu'elle n'ait jamais rencontré d'autres hommes avant lui et ne supporte pas qu'elle évoque une relation amoureuse passée. Il veut être le seul et l'unique, celui qui comble tous ses désirs.

La relation amoureuse d'un tel couple est bâtie sur un sérieux paradoxe : il doute énormément de son pouvoir de séduction, mais il entretient une relation avec une femme qui attire les regards. Les violents psychologiques ont en effet tendance à se rapprocher des femmes séduisantes et séductrices. Qui plus est, les tenues vestimentaires qu'il préfère pour sa partenaire sont toujours saillantes, parfois même provocantes, assez pour qu'elle ne passe pas inaperçue. Et même s'il réagit vivement aux regards que l'on porte sur sa conjointe, il en est tout aussi satisfait car cela flatte son narcissisme : elle est un objet évident de convoitise, mais c'est à lui et à lui seul qu'elle appartient!

Lorsque la jalousie pathologique atteint son paroxysme, l'homme violent sur le plan psychologique ne peut tolérer que sa conjointe — sa possession — le quitte et soit touchée par un autre. Il vit cette situation comme une formidable agression à son endroit et comme une atteinte à sa virilité. À la violence verbale et psychologique s'adjoint parfois la violence physique; ce type d'individu devient alors une véritable bombe à retardement. S'il explose, c'est le drame conjugal : il emporte dans la mort conjointe et/ou enfant et se donne éventuellement la mort; sachant qu'elle ne partagera la vie de personne d'autre, là seulement il peut accepter que ce ne sera pas la sienne non plus. En ce sens, le film documentaire du réalisateur Joël Bertomeu, *L'amour qui tue*, auquel j'ai participé, illustre avec justesse et sensibilité la problématique de ces hommes : leur besoin de contrôle, leur perte de contact avec la réalité, leur dépression sourde, leur colère et leur violence assassine.

La jalousie excessive n'est pas uniquement l'apanage des hommes, mais elle se décline différemment chez les femmes et ne porte donc pas sur les mêmes

doutes profonds. La femme jalouse veut être certaine d'être choisie et appréciée pour ce qu'elle est. Sa préoccupation majeure concerne son apparence physique : elle s'évalue continuellement par rapport aux autres femmes qui, bien sûr, sont toutes des rivales à combattre et à battre. Son idéal : un monde moins centré sur l'apparence et les diktats de la mode.

L'envahissement émotif qui la tourmente est automatiquement déclenché par toutes les activités sociales. Ainsi, dès qu'elle est en dehors de chez elle avec son conjoint, son radar est en fonction. Elle balaie l'environnement immédiat et observe où se posent les yeux de son homme. Si elle l'attrape à regarder une autre femme — que ce soit vrai ou faux —, son interrogatoire commence. Elle cherche à déterminer ce que l'autre possède qu'elle n'aurait pas. Même si son conjoint tente de la rassurer, rien n'y fait : elle le traite de menteur, l'accuse des pires maux, adopte un ton condescendant et tempête. Persuadée que son partenaire va la quitter, elle a le sentiment que son seul salut pour le garder est de le contrôler, comme un chien qu'elle tiendrait en courte laisse. Évidemment, un homme construit sur le plan psychologique la quittera inévitablement, alors qu'un homme peu construit restera dans une relation qui se vivra dans un contexte de disputes incessantes.

Lorsque son conjoint n'est pas avec elle, la jalouse pathologique développe des trésors d'imagination pour traquer ses éventuels mensonges. Tel est bien la marque de son harcèlement : elle questionne, multiplie les appels téléphoniques au quotidien pour valider la cohérence de son emploi du temps; elle peut même aller jusqu'à entrer en contact avec les amis ou les collègues de travail et vérifier la concordance des informations; elle peut aussi fouiller dans les poches et le portefeuille de son partenaire, chercher des traces de parfum, scruter les vêtements pour trouver des taches suspectes, lire ou écouter les messages sur son téléphone, *etc.*

À l'apogée de ses soupçons, son inquisition se transforme en menaces directes : elle rage, pleure, devient violente verbalement, parfois hystérique. Certaines se sentent incapables de quitter leur conjoint, d'autres le quittent tout de même sans autre forme de procès, même si elles souhaitent exactement le contraire; au moins, elles prennent le contrôle de cette fin de relation qu'elles savent imminente.

Dans cette attitude maladive, la jalouse pathologique cherche à atténuer sa peur terrible d'être abandonnée, qui lui confirmerait qu'elle ne compte pas et n'a pas de valeur. Or, en maintenant ces comportements, elle entretient également ses craintes et sa douleur car rien ne réussit jamais à la rassurer, ou si peu. Sa souffrance est telle qu'elle peut occuper tout son espace mental de pensées

obsessives : elle veut savoir si son conjoint lui est fidèle. Dans ses moments de crises intenses, elle n’est même plus en mesure d’assumer ses tâches quotidiennes et peut, éventuellement, se rendre physiquement malade.

Le harceleur menace

La violence est l'instrument de la colère, l'énergie vive de la colère pour contraindre et obtenir; c'est en cela l'arme privilégiée du harceleur. Lorsqu'elle passe par les mots, le harceleur y recourt systématiquement pour proférer des menaces de tout ordre, qu'il mettra ou non à exécution. Il faut pourtant comprendre qu'il n'est nullement besoin de passer à l'acte pour intimider et contraindre. D'ailleurs, les menaces qui pèsent sont souvent plus efficaces que leur exécution elle-même. Tout y passe : quitter, prendre les enfants, frapper, se suicider, tuer, *etc.* Le harceleur laisse toujours entendre à sa partenaire qu'elle a le pouvoir de les rendre heureux et que leur bonheur repose essentiellement sur elle : si elle ne le provoque pas et se conforme à ses besoins et à ses attentes, ils vivront une relation idyllique. Elle doit absolument persévérer!

Évidemment, la conjointe a beau se dévouer et se donner entièrement à cette relation, son conjoint la ramène toujours à ce qu'elle n'a pas réussi ou à ce qu'elle pourrait mieux faire. Dans les cas graves de harcèlement, les hommes et les femmes harcelés sont tellement confus qu'ils s'attribuent tout le poids de la responsabilité de l'échec de leur relation. Effectivement, ils sont maintenant tout à fait convaincus de leur totale responsabilité et ont intégré l'idée qu'ils sont coupables de ne pas savoir rendre heureux leur conjoint.

Il faut un long travail de psychothérapie pour les aider à se déconditionner sur plusieurs plans : leur faire prendre pleine conscience qu'ils ont été les victimes d'un harceleur, les déculpabiliser en leur apprenant à relativiser leur part de responsabilité et les amener à comprendre pourquoi ils se sont retrouvés dans une telle relation afin qu'ils ne revivent plus une telle situation.

CHAPITRE 6

La colère comme outil de manipulation

FEINDRE LA COLÈRE

Nous l'avons vu précédemment, certains refoulent leur colère, se sentent interdits de l'exprimer, forcés de la réprimer par crainte de conséquences inéluctables : ils la retournent alors contre eux et se coupent de leurs émotions pour ne pas souffrir et s'éviter le risque de l'irréparable. La colère est ainsi étouffée et se transforme en une obligation de gentillesse, en toutes circonstances. D'autres expriment leur colère bruyamment, dans des explosions soudaines qu'ils ne peuvent contenir. Envahis par l'émotion qui monte en eux, ils perdent le contrôle et déversent un flot de paroles et de gesticulations, alliant en force le verbal et le non-verbal pour faire passer le message de leur exacerbation. La colère est alors observable, sans équivoque quant à sa nature agressive, et peut même, selon l'ampleur de la démesure, mener à la violence.

Devant certaines crises de colère, on pourrait penser à s'y méprendre qu'on est en présence d'un colérique explosif mais ces colériques n'ont d'explosif que l'apparence! En effet, si le colérique explosif est en totale perte de maîtrise, notamment dans l'expression de sa colère, ce n'est pas du tout le cas de cette autre catégorie de personnes que je nomme les « faux colériques ».

A priori, le faux colérique informe de sa colère, délibérément et sans ambiguïté : la personne qui subit ses foudres le sait sans l'ombre d'un doute. Qu'on ne s'avise surtout pas de refuser d'obtempérer, car à la moindre contrariété, le ciel s'assombrit immédiatement et c'est l'état de siège! Tout à coup, le colérique semble véritablement sortir de ses gonds, justifie sans cesse ses demandes et ne tarit pas de revendications jusqu'à ce que son interlocuteur abdique, surtout pour que le calme revienne et que s'atténue la crise au plus vite. Alors, de l'animation théâtrale — voire hystérique —, le faux colérique passe au calme plat, enfin satisfait d'avoir obtenu ce qu'il souhaitait.

L'entourage reste souvent sans mots face à ce volcan qui menaçait sur tous les fronts d'une violente explosion et s'est dissipé en quelques secondes. Évidemment, dans ce contexte, le surinvestissement émotif de la situation et l'exagération de la réaction sont apparents. Certains se laissent prendre dans les filets du faux colérique et se conforment à ses demandes abusives. D'autres, moins impressionnables et plus solides intérieurement, réussissent à ne pas tomber dans le piège de sa fausse force et de sa fausse colère. Ils prennent du recul et, en observateurs plus objectifs, posent une limite non équivoque qui fait cesser tout débordement. Manquent-ils d'empathie et de compassion? Pas du tout. Ils ont spontanément la juste attitude car ils ont compris intuitivement qu'ils étaient en présence d'un colérique qui aboie, certes, mais qui jamais ne mordra! Ceux-là n'intéresseront pas longtemps les faux colériques.

Dans cette forme de colère dirigée brutalement contre les autres, le colérique choisit délibérément d'afficher son courroux pour obtenir le pouvoir sur son interlocuteur. Cette ascendance s'exercera alors différemment selon les âges et les intérêts du moment : une crise pour un bonbon dans la petite enfance une crise pour exiger une relation sexuelle à l'âge adulte; autant dire que tous les prétextes sont bons et toutes les demandes possibles pour provoquer une crise. L'objectif premier : dissuader toute opposition de ceux qui entrent en relation avec lui. Ce tyran joue de la colère comme un virtuose de son instrument de musique. Le faux colérique est en effet un fin manipulateur qui feint la colère. Comment est-il devenu expert dans l'art de la désorganisation calculée?

TYRAN, PUIS FAUX COLÉRIQUE

Les faux colériques ont acquis ce mode de fonctionnement tôt dans leur vie. Pour mieux comprendre, il convient d'effectuer un retour sur son enfance alors qu'il n'était encore qu'un adorable bambin. Partons d'abord des prémices que je défends auprès de toute personne prompte à condamner ces enfants qui dérangent sans cesse par leurs comportements d'opposition et leurs éternelles complaintes : on ne naît pas tyran, on le devient! Il faut dire d'emblée que tous les enfants qui font des caprices ne sont pas des enfants tyranniques. Ainsi, il y a des journées où les demandes des enfants sont si fréquentes que les parents ne réussissent pas à les satisfaire, mais cela n'est pas inquiétant. Nous avons tous, à l'occasion, des journées plus pénibles que d'autres où nous sommes mobilisés par les requêtes de nos jeunes; il en est de même pour les enfants.

Au cours de son développement, l'enfant passe par des étapes successives dans lesquelles il cherche, petit à petit, à s'affirmer davantage, particulièrement de 18 à 24 mois. Parce qu'elle en est encore à ses débuts, cette affirmation de soi est parfois surinvestie et se traduit par des moments d'entêtement : égocentrique, l'enfant ne démord pas! Pour les parents, ce sont souvent des périodes difficiles, car les aptitudes qu'ils ont construites au cours de ces derniers mois d'éducation ne fonctionnent plus. À la frustration de l'enfant, il faut maintenant ajouter celle des parents, confrontés dans leurs compétences, perturbés dans l'équilibre de leur quotidien.

Mais à quel moment peut-on commencer à penser que l'enfant devient tyrannique? Lorsqu'il affiche à l'excès des comportements d'exaspération : il frappe ses parents ou les autres, il détruit ses jouets, il est violent avec les animaux, il crie et pleure beaucoup, rien ne semble le calmer, *etc.* Il est important aussi de considérer les paramètres que sont la durée dans le temps et le caractère cumulatif et répétitif de ces comportements. Évidemment, dans les remous qu'il crée au sein de la famille et de son environnement en général, le bambin mobilise énormément les adultes. Les parents en viennent parfois même à réorganiser leur quotidien parce qu'ils anticipent ses crises; ils craignent ses réactions intempestives. Lorsque la dynamique familiale est devenue aussi anxiogène, on sait sans conteste que l'enfant a réussi à s'approprier le pouvoir parental : l'autorité est maintenant passée de son côté. L'enfant tyrannique est tout-puissant : s'il veut, il exige… et il obtient!

Lorsque les deux parents sont présents dans l'éducation de leurs enfants, les filles et les garçons peuvent devenir des tyrans. Cependant, j'ai noté que dans le cas des mères chefs de familles monoparentales, la tyrannie vient davantage du côté des garçons. Dans un schéma que l'on pourrait qualifier d'œdipien, le

bambin investit le rôle du père jusqu'à en prendre possession, même en très bas âge : il est maintenant l'amoureux, le protecteur et l'autorité de la maison. Dans ce contexte, les mères ressentent amèrement le contrôle d'un tel fils, qui leur interdit — dans les mots et dans les actes — toute nouvelle relation amoureuse.

Cette même dysfonction familiale pourra se vivre en miroir pour les pères chefs de familles monoparentales et leurs filles. Si le père est surprotecteur et laisse sa fille prendre la place de la mère maintenant absente, il ouvre le terrain à une ambivalence qui crée un climat incestueux sur le plan psychologique; la fille deviendra l'épouse parfaite. Là encore, il sera extrêmement difficile pour elle d'accepter toute nouvelle partenaire amoureuse du père, car cette dernière sera inévitablement perçue comme une rivale. En ce sens, je pense que les pères doivent prendre bien garde, surtout lorsque leur fille est en bas âge, de ne pas faire assumer à l'enfant des tâches ménagères, notamment, qui la projettent précocement dans un rôle « trop » adulte; et surtout lui interdire l'accès à leur lit. J'invite donc les hommes à faire preuve d'autonomie en regard de ces tâches, tout en faisant ponctuellement coopérer leur fille à la mesure des capacités associées à son âge, jamais au-delà. Ce sont les pères qui sont en charge et doivent continuer d'exercer leur autorité parentale.

Pour les parents en situation de monoparentalité, il est à retenir que si les frontières relationnelles et le rôle de chacun au sein de la famille ne sont pas solidement établis, le risque est grand que l'enfant pénètre dans une brèche affective dans laquelle il cherchera à interdire au parent de refaire sa vie; pour cela, il peut recourir à des stratégies diverses basées essentiellement sur du chantage affectif.

Pour éviter de laisser l'enfant s'enliser progressivement dans la tyrannie, il est clair qu'un cadre éducatif équilibré est nécessaire. Bien sûr, il est délicat de fixer les règles précises de ce « cadre éducatif équilibré », car l'éducation d'un enfant n'a rien d'une recette à suivre à la lettre. Je profite d'ailleurs de cette réflexion pour faire une petite digression.

Je mets en garde les parents contre l'insécurité qui les habite à l'occasion, au point de s'en remettre aveuglément à l'avis des professionnels de l'éducation. Je le dis souvent et j'insiste une fois encore : les parents demeurent les vrais spécialistes de leur enfant. En ce sens, je suis resté stupéfait récemment devant une publicité diffusée sur une chaîne de télévision américaine. Il s'agissait d'une méthode d'éducation promue par un psychologue d'approche comportementale. Il garantissait aux parents qui avaient des difficultés avec leurs enfants de résoudre leurs problèmes grâce à sa méthode. « Une minute par jour ou moins », énonçait textuellement son slogan. Évidemment, la méthode était remboursée

intégralement si elle n’apportait pas les bénéfices escomptés! Pour éviter de tomber dans le panneau de ce genre de publicité mensongère et son ignominie manifeste, parents et professionnels de la psychologie doivent faire preuve d’une grande humilité en matière d’éducation, sinon les parents courent le risque qu’on abuse d’eux, et les psychologues de commettre des fautes d’éthique et de déontologie. On peut raisonnablement éviter les erreurs majeures tout en assumant pleinement qu’il n’y a surtout pas d’éducation parfaite.

Dans une éducation saine et rassurante pour l’enfant, les parents vont « oser » poser des limites et donc accepter de s’opposer fermement, s’il y a lieu. Bien sûr, l’enfant réagira à cet affront, mais apprendra du même coup qu’il ne peut pas seulement en faire à sa tête — comme dans la vie adulte, du reste. Il n’aura d’autre choix que de se conformer aux principes éducatifs de ses parents. Lorsque ces principes ne sont pas abusifs, ils permettent à l’enfant de se structurer et le préparent adéquatement à la vie en société.

Lorsqu’un enfant devient tyrannique, il faut inévitablement examiner les modalités éducatives mises en place par les parents, non pas pour les blâmer — surtout pas car on a besoin d’eux pour réparer la situation —, mais bien plus, de façon constructive, pour comprendre ce qui fait défaut et empêche l’enfant de trouver sa vraie place au sein de la famille. De ce point de vue, deux cas de figure se retrouvent presque systématiquement : soit les parents sont trop permissifs, incapables de dire non à l’enfant, soit les parents sont surprotecteurs et satisfont les besoins de l’enfant alors même qu’il ne les a pas formulés. Dans le pire des cas, ils cumulent les deux types de difficultés.

Félix, 23 ans, tyran et décrocheur

À titre d'exemple, je citerai la situation des parents de Félix, qui étaient venus me consulter pour me parler de leur « fils décrocheur », selon leur expression. Ils m'ont expliqué combien ils étaient décontenancés par « leur » Félix de 23 ans, qui, à 20 ans, avait cessé à la fois l'emploi qu'il occupait à temps partiel et les cours qu'il suivait à temps plein. Au cours des trois dernières années, il avait passé le plus clair de son temps à dormir, se levait vers midi, mangeait, se préparait, allait rejoindre ses amis et occupait ses soirées et ses nuits à se divertir, essentiellement en jouant au poker. Il rentrait aux petites heures du matin et allait se coucher alors que son père se levait pour aller travailler. J'ai interrogé les parents sur la nature de leurs interventions auprès de leur fils pour tenter de remédier à la situation. Voici ce qu'ils m'ont confié :

— Je refuse que mon conjoint se fâche contre Félix, me dit Madame, car quand on confronte mon fils, il se braque et on ne peut rien obtenir de lui, comme quand il était petit.

— Je suis d'accord avec ma femme. La confrontation, ça ne sert à rien. Mais tout de même, je m'inquiète pour lui. Quand il rentre à la maison le matin, il sent souvent l'alcool et la cigarette. J'espère qu'il ne se drogue pas, au moins!

— Je préfère y aller par la manière douce, renchérit sa conjointe. Quand il se réveille, son repas est toujours prêt, comme ça, il est de bonne humeur et je peux lui parler. Un jour, je lui ai dit qu'il serait temps de reprendre ses études. D'abord, il a refusé de façon catégorique en me disant qu'il n'avait pas d'intérêt là-dedans et qu'en plus, il n'avait même pas de véhicule pour se rendre à ses cours. J'ai sauté sur l'occasion et, malgré la résistance de mon mari, je l'ai finalement convaincu d'acheter une voiture à mon fils; Félix m'a alors promis de retourner aux études. Il roule aujourd'hui avec une belle voiture de luxe que nous lui avons offerte le jour de son anniversaire.

— Et pour ce qui est d'étudier ou de travailler? ai-je demandé.

— (Un peu gênée, elle reprit.) Voyez-vous, nous avons pris cette entente avec lui il y a… trois ans! Aujourd'hui, il roule toujours avec la voiture, que nous continuons de payer. Notre fils ne cesse de nous dire qu'il va bientôt reprendre ses cours ou trouver un emploi, mais le temps s'écoule et il ne change rien à son rythme de vie.

— Cette situation commence à nous perturber sérieusement, d'ajouter Monsieur, mais c'est notre fils unique et nous ne savons plus quoi faire. Depuis qu'il est enfant, nous ne sommes jamais arrivés à lui imposer quoi que ce soit ni à lui refuser ce qu'il voulait. Lorsque nous tentions de tenir notre bout, il faisait des crises à n'en plus finir. Il fallait céder pour qu'il se calme, nous n'avions

vraiment pas le choix.

Ces paroles illustrent parfaitement combien ces parents, même bien intentionnés, ont perdu depuis longtemps la saine maîtrise de leur enfant. Aujourd'hui, leur fils a 23 ans; petit tyran est devenu grand! Pourquoi choisirait-il d'entreprendre des études ou d'occuper un emploi alors que ses parents pourvoient à tous ses besoins — et plus encore — sans qu'il ait à fournir le moindre effort?

Dans une telle dynamique familiale, l'enfant intègre très tôt que tout lui est dû et vit plutôt sur un mode pulsionnel : si un besoin s'exprime, il doit être satisfait au plus vite. Peu importe qu'il faille de l'argent ou des efforts pour le satisfaire, l'enfant ou l'adulte tyran ne sera pas celui qui manifestera le premier les comportements adéquats; il réclamera plutôt sur-le-champ que son entourage immédiat se mobilise. Et cela ne changera pas tant que l'adulte qu'il est devenu ne sera pas ramené aux objectifs à atteindre sans compromis pour viser l'équilibre : autonomie financière et affective, et respect de ses responsabilités individuelles, familiales et sociales. Lorsque cet apprentissage ne s'effectue pas progressivement au cours de l'enfance, il y a vive résistance ensuite. Il est bien ardu de devenir un adulte autonome lorsque les parents n'ont pas guidé le jeune dans cette voie ou, pire encore, lorsqu'ils renforcent les comportements non autonomes.

Est-il étonnant que Félix semble incapable de s'intégrer de façon durable à un système scolaire ou professionnel? Non. Étant donné le pouvoir que ses parents lui ont concédé au cours des années et le manque de cadre éducatif au sein de sa famille, Félix est aujourd'hui complètement désarmé face à ce nouveau cadre que la société et ses institutions lui imposent. Il est mésadapté, alors il fuit. Il refuse de s'intégrer et se tourne vers les ressources disponibles autour de lui — les individus soumis à sa tyrannie — et va les utiliser, parfois jusqu'à épuisement. Ce profil, les professionnels de la santé physique et mentale le rencontrent de plus en plus dans leur pratique. Lorsque les demandes de consultation des parents ont comme motif la contre-performance scolaire de leur enfant, le diagnostic est rarement un trouble cognitif. Dans la majorité des cas, il s'agit bel et bien de difficultés associées directement aux pratiques et au cadre éducatif des parents. Comme ils sont incapables d'asseoir leur autorité auprès de l'enfant, celui-ci s'arme très vite d'un pouvoir qui les tyrannise.

Dans sa coercition, l'individu tyran dit son intolérance à la frustration et réagit vertement. Sa gratification doit être immédiate. Or, aucun système familial, comme aucun système social en général, ne peut fonctionner sans règles ni lois. C'est pour cela que les parents et les policiers qui exercent leur autorité sont si

peu populaires au moment où ils sanctionnent, mais même si elle dérange, cette autorité est aussi rassurante. Elle fixe les balises qui réussissent à endiguer les débordements. Éduquer consiste aussi à savoir dire non sans craindre la réaction de l'enfant et en lui accordant le droit d'exprimer sa désapprobation, de la dire, certes, mais de se conformer et de respecter tout de même l'interdit. En cela, les parents permettent à l'enfant d'intégrer très tôt ce qui est permis et ce qui ne l'est pas. Du même coup, ce dernier apprend au sein de sa famille comment prendre soin de sa propre sécurité physique et psychique.

Je me souviens de cette émission télévisée qui portait sur le thème de l'obésité des enfants. Un petit Américain de cinq ans qui pesait déjà 40 kg réclamait constamment de la nourriture à sa mère et à sa grand-mère, auxquelles il faisait des crises d'une réelle violence — contre elles et lui-même — tant qu'il n'avait pas à manger. Sa mère et sa grand-mère tentaient de réduire les quantités d'aliments, mais elles ne comprenaient absolument pas que les spécialistes leur demandent de refuser complètement de donner quoi que ce soit à leur bambin en dehors des heures normales de repas. Elles s'étonnaient également que le garçon ait tant de difficulté à accepter qu'on le rationne. Comme la mère de Félix, elles ne supportaient pas de générer quelque frustration que ce soit chez leur enfant. Évidemment, ce comportement parental renforçait la difficulté « d'apprivoiser » la frustration et, surtout, plongeait l'enfant obèse dans une profonde détresse et dans un lien accru de dépendance à la nourriture. L'enfant développait même progressivement de sérieux symptômes dépressifs, des troubles anxieux et des traits d'angoisse morbides. Comment peut-on se connecter à la vie quand on est intérieurement si près de la mort psychique?

POURQUOI LA TYRANNIE?

Que signifie la tyrannie de l'enfant ou de l'adulte? Elle n'a rien en soi de caprices gratuits. La tyrannie traduit l'angoisse de celui qui la perpétue dans des tentatives répétées et incessantes de contenir l'anxiété qui l'étreint. Elle souligne son besoin irrépressible d'exister dans le regard de son entourage : « Si vous êtes perpétuellement disponibles à mes demandes et que vous y accédez, alors je capte votre attention et je suis rassuré d'exister. » Même s'il met les autres en colère, il valide objectivement qu'il existe puisqu'il fait réagir vivement, peu importe que l'attention qu'il reçoit soit négative ou pas. Pour le tyran, la tyrannie est un excellent moyen de contrôler les autres et leurs actions et, en arrière-plan, une excellente façon de contrôler son anxiété Du moins est-ce ce qu'il croit.

Le tyran fonctionne psychologiquement sur le même mode que les individus qui souffrent de dépendance et pensent faire disparaître leur anxiété en succombant à leur compulsion. Comme nous l'avons vu précédemment, il s'agit bien là d'une fausse croyance : après satisfaction d'une demande tyrannique, l'individu n'est soulagé de son anxiété que pour un bref instant. Très vite, celle-ci se fait de nouveau sentir et, avec elle, la nécessité d'une nouvelle exigence. Bon nombre de relations — particulièrement de couples et professionnelles — sont établies sur ce mode d'agressions multiples à peine déguisées où tout à coup, dans l'intensité de la destruction du moment, chacun a le sentiment extrême de vivre.

Cela dit, dans une telle dynamique relationnelle perverse, à plus ou moins long terme, le tyran se condamne au rejet et pense alors que ce qu'il craignait se vérifie : il n'a pas de vraie valeur, ne compte pas vraiment; au fond, on ne l'aime pas puisqu'on le rejette. Alors qu'il pensait que sa tyrannie consisterait en une stratégie efficace pour contenir son anxiété, l'échec est cuisant : le tyran devient victime. Il conçoit amèrement qu'on se détourne de lui parce qu'il est détestable et l'intensité de son anxiété croît, bien malgré lui. Il est alors au désespoir.

POUR NE PAS DEVENIR TYRAN

Pour éviter de faire des enfants tyrans — et plus tard des adultes tyrans —, il est aujourd'hui possible d'offrir une éducation sensible, aux bases solides. Quelle que soit la formule particulière que les parents choisissent au sein de leur propre famille, elle devrait se conjuguer à la personnalité spécifique de chaque enfant et inclure, raisonnablement, les ingrédients qui suivent.

Il est essentiel que le système familial dispose de règles qui soient enseignées à l'enfant et rappelées quand cela est nécessaire. Cela sous-entend donc que les parents doivent absolument accepter de jouer leur rôle d'éducateurs, capables de sanctionner. Cette capacité n'est pas innée chez tous les parents, mais acquise selon l'histoire personnelle de chacun. Elle est au confluent de leur vécu en rapport avec l'autorité de leurs propres parents dans l'enfance et de l'éducation bienveillante reçue plutôt que subie; si cette éducation leur a permis de se construire, il est à parier qu'ils la reproduiront tout naturellement comme adultes/parents pour leur enfant. Un parent qui ne pose pas de limites à son enfant ne peut pas être un bon parent, car l'enfant est alors laissé pour compte; sans interdits, il choisira de satisfaire son intérêt quel qu'il soit, comme le pousse à le faire l'égocentrisme inhérent à l'enfance et à l'adolescence.

Un enfant ne connaît pas clairement le défaut de ses attitudes et de ses comportements tant qu'un adulte significatif ne le ramène pas à leurs impacts sur l'environnement immédiat. Autrement dit, si une action n'est pas décriée, pour l'enfant, elle est acceptée et acceptable. Comme je l'ai précisé dans la description de l'enfant tyrannique, le jeune fonctionne alors sur un mode pulsionnel qui dirige ses gestes et favorise son autosatisfaction. Comme il est intolérant à toute forme de frustration, ses pensées et ses actes se mobilisent pour répondre au plus vite à ses besoins du moment. Il n'est donc pas vraiment en relation avec les autres, qui ne sont pour lui que des outils efficaces et incontournables pour atteindre ses objectifs. Aux besoins de son jeune âge vont bientôt se substituer les besoins des âges ultérieurs et, avec eux, les risques accrus d'actes manifestes de violence ou de délinquance. Sans interdits, les parents érigent autour de l'enfant un monde chaotique dans lequel le pouvoir de persuasion, la manipulation et les abus dominent, un monde sans règles ni lois où seuls les plus forts — colériques, agressifs et violents — ont des chances de survivre.

POSER DES LIMITES

Comme l'affirme la psychanalyste française Claude Halmos, « les interdits sont des facteurs de sécurité qui permettent à l'enfant de s'humaniser[4]». Lorsque les parents craignent de commettre un abus de pouvoir en interdisant, ils se fourvoient. Certes, on ne peut pas abuser de son pouvoir lorsqu'on refuse de l'exercer, mais dans ce cas l'abus est ailleurs. Je pense justement qu'une forme sournoise d'abus de l'enfant consiste à refuser d'exercer son pouvoir structurant de parent; l'abus se manifeste alors par de la négligence. Les sanctions doivent être adaptées, en durée et en intensité, selon l'âge des enfants; la démarche consiste essentiellement à :

- exprimer clairement à l'enfant la règle qui a été transgressée;
- énoncer la sanction sur un ton ferme (retrait d'un privilège ou de l'environnement immédiat dans lequel il est présent, etc.);
- mettre cette sanction en application;
- la faire respecter.

Pour que les punitions aient une valeur éducative réelle, elles doivent « faire sens ». Il existe donc de *bonnes punitions* et de *mauvaises punitions* : les premières rassurent l'enfant en lui rappelant le cadre à respecter; les secondes sont excessives et cassent la spontanéité de sa personnalité. L'idée n'est surtout pas de faire de l'enfant un être soumis et docile, mais plutôt un être sociable, capable de se respecter et de respecter les autres. Pour cela, il est absolument inutile de mettre l'enfant au coin et à genoux, une façon de faire qui relève davantage de la torture que de la punition. Il est beaucoup plus constructif, par exemple, de l'associer à la réparation ou au remboursement (même partiel) de l'objet qu'il ne devait pas toucher et qu'il a brisé. Ainsi, il comprend mieux les conséquences de ses actes.

La sanction offre à l'enfant l'occasion de saisir le poids des mots et la cohérence de l'éducation de ses parents. En cela, ces derniers bâtissent leur crédibilité. Un enfant a besoin de limites et s'il n'en a pas, il va tester celles de ses parents pour qu'elles lui reviennent en retour. Il faut absolument que les parents comprennent combien il est angoissant pour un enfant de vivre au quotidien sa toute-puissance sans interdits parentaux.

Lorsque les règles à respecter ne sont pas édictées par les parents, les enfants vont les chercher ailleurs, par exemple auprès de leurs enseignants ou des autorités sociales telles que le corps policier, ou encore, de façon plus surprenante, dans les limites imposées par leur corps physique.

4. Claude Halmos, *Parler, c'est vivre*, Paris, NiL Éditions, 1997.

TESTER LES LIMITES AVEC SON CORPS

Tester les limites en éprouvant celles de son corps consiste à se mettre en danger physiquement, les objectifs étant à la fois de trouver des limites rassurantes qui ne sont pas posées par les parents et d'attirer l'attention des adultes qui ne jouent pas leur rôle parental. Ces dimensions sont particulièrement bien illustrées dans le film de Philippe Falardeau, *C'est pas moi, je le jure!*, consacré meilleur film au Festival de Berlin en 2009. On y raconte l'histoire de Léon Doré, un garçon âgé de 10 ans dont le quotidien est rythmé par des bêtises, de petits actes de délinquance et de vandalisme et des mensonges incessants ouvertement encouragés par sa mère. Abandonné du jour au lendemain par cette dernière, sa relation avec son père se détériorera davantage et son monde intérieur basculera. Léon multipliera les accidents et les tentatives de suicide pour tenter de trouver sa place dans un environnement sans repères.

Le film est extrêmement touchant et décrit merveilleusement les tourments de la vie d'un enfant négligé sur le plan affectif. Dans ses façons de malmener son corps et ses mises en danger perpétuelles, on entend outrageusement les cris de désespoir d'un être meurtri par le manque d'autorité parentale, une absence terriblement angoissante. Je vous invite à voir ce film. Il traduit parfaitement bien en images ce que les mots ont du mal à nommer clairement concernant les besoins affectifs et émotifs de l'enfant ainsi que les conséquences néfastes sur son développement lorsque ceux-ci ne sont pas satisfaits.

De façon complémentaire, on trouve une pléthore d'exemples du même ordre dans l'excellent livre de Stephen Eliot, *La métamorphose : mes treize années chez Bruno Bettelheim*. À travers le récit de son expérience à l'École orthogénique du célèbre psychanalyste américain, l'auteur nous livre le contenu brut de ses comportements perturbés et de ceux des autres enfants internés avec lui. Je relève une phrase significative qui exprime avec justesse combien il est vital — pour lui comme pour tout enfant — de se sentir exister dans le regard des adultes. Et ainsi Stephen Eliot de dire : « Je suis pas mal toujours dans mon coin, bourré d'angoisses sur ma capacité d'être un jour aimé de quelqu'un, et j'ai besoin d'être au centre de l'attention. L'école est peuplée d'enfants qui, comme moi, dépérissent si les projecteurs ne sont pas braqués sur eux en permanence[5]. » On saisit bien ici l'importance du regard que porte l'adulte sur l'enfant et l'urgence de le capter lorsqu'il a manqué : fort de ce regard, l'enfant peut se construire et construire; privé de ce regard, l'enfant peut se détruire et détruire.

Ainsi, par tous les moyens dont il dispose, l'enfant cherchera à attirer sur lui une attention bienveillante, pour (se) prouver que son existence a un sens. Les parents ne savent pas à quel point leur enfant peut sciemment choisir de se

blesser ou de se rendre malade pour que son corps en souffrance suscite éventuellement leur compassion. Pour cela, il peut pousser loin les limites, jusqu'à courir le risque de s'autodétruire, car rien ne sert de vivre sans un regard d'amour posé sur soi. Et s'il est un regard qui compte, c'est bien celui-là : il peut tout aussi bien donner la vie qu'éteindre comme la mort.

En conclusion sur les règles éducatives à préconiser pour éviter la tyrannie de l'enfant, je tiens à insister sur le fait que son manquement au respect des règles ne peut, en aucun cas, justifier une perte de contrôle des parents manifestée par des cris, des insultes, des bris d'objets ou une atteinte à l'intégrité physique de l'enfant. Jamais! Et qu'une fois pour toutes on abandonne cette idée de l'efficacité de la « petite tape », acceptée par plusieurs parents et professionnels. Je suis toujours très bousculé et scandalisé par l'approbation de certains professionnels — la psychanalyste française Christiane Olivier, par exemple — qui investissent un temps et une énergie significatifs à défendre le bien-être des enfants et préconisent également l'intérêt de la « tape éducative »! Comment peut-on à la fois parler du bien-être de l'enfant et justifier de le frapper? Je dénonce ce non-sens, tout comme je me méfie des « c'est pour ton bien » des parents lorsqu'ils justifient leurs abus. Je ne peux m'empêcher de voir, chez ceux qui tolèrent les coups aux enfants, la marque de la violence de leur propre histoire, au point de banaliser — voire de rationaliser — l'impact d'un tel abus physique. À quelles agressions et à quelle souffrance de leur enfance renvoie l'acceptation de cette fameuse « petite tape »? Pour ne pas faire d'un enfant un tyran, il paraît au fond assez simple de concevoir qu'un parent ne le soit tout simplement jamais lui-même, ni dans les gestes ni dans les mots.

---

5. Stephen Eliot, *La métamorphose : mes treize années chez Bruno Bettelheim*, Paris, Bayard, 2002.

CHAPITRE 7

Des expressions sournoises de la colère

LA COLÈRE SOURDE

Anne-Marie se réveille à peine que déjà elle se sent oppressée. Elle n'a pas envie de se lever, pas envie de se préparer pour aller travailler et pas davantage envie de s'occuper de Lucie, sa fille de cinq ans. La journée s'annonce difficile. Après une brève accolade et un baiser à sa bambine, elle commence les préparatifs du matin. Le petit-déjeuner se déroule relativement dans le silence. Ensuite, il est temps de s'habiller pour ne pas manquer l'autobus. Lucie demande de l'aide et Anne-Marie lui répond par des gestes adaptés, mais toujours sans un mot. Au moment de partir, la petite commence à pleurer.

Il est bien des milieux familiaux et des relations de couple où le ton ne s'élève jamais, où les affrontements n'existent pas, où l'agressivité ne se traduit pas sous la forme d'une violence déclarée et pourtant, la colère est bien présente et porte son lot de souffrances. Il s'agit là d'une autre violence psychologique que je nomme la « colère sourde ».

Comme l'expression l'indique, la colère sourde ne passe pas par les hauts cris ou les objets cassés, elle est plutôt vécue de façon insidieuse, dans la lourdeur massive des silences du quotidien. Une chape de plomb s'abat sur les personnes qui partagent le même environnement et les alourdit tous, dans un interdit d'échanges vrais; personne dans ce cas n'est libre de ses pensées ni de ses mouvements. Dans cette volonté de ne surtout pas « être dérangé » par l'autre — entendez « de ne pas avoir à répondre à ses besoins » —, le mot d'ordre est sans équivoque : « Si on se parle, on reste dans un rapport superficiel; toute tentative d'entrer dans le champ des difficultés et des émotions sera écartée vivement avec force et représailles. »

Je me souviens d'un adulte en thérapie qui m'expliquait à quel point ses parents lui avaient fait vivre, de même qu'à ses sœurs, un climat perpétuel de tensions dans lequel tous savaient qu'ils devaient se tenir à carreau, même si on ne le leur disait jamais. La simple idée de risquer de subir la rage de ses parents le terrifiait. Je lui ai demandé : « Comment saviez-vous qu'il en était ainsi puisque vos parents ne verbalisaient pas les interdits de vous exprimer ou de vous amuser? » Sa réponse : « Nous sentions un inconfort immédiat en leur présence. Nous savions intuitivement les comportements à éviter et ceux à favoriser, pas besoin de paroles. » Effectivement, ce propos est bien, à quelques nuances près, celui qui revient systématiquement dans les témoignages des personnes qui ont subi des colères sourdes : ressentir un sérieux malaise, comprendre les messages au-delà des mots et se conformer aux attentes pour éviter le pire. La trame commune est aussi — et surtout — de ne jamais remettre en question les attitudes et le mode de fonctionnement des parents.

Dans la colère sourde rien n'est exprimé à soi ou à l'autre et la personne s'enlise dans un désarroi et une détresse dont elle ne se défait pas et qui s'amplifie avec le temps. Une personne ne peut se départir de ce qu'elle n'identifie pas, et encore moins de ce qu'elle ne partage pas en mettant en mots. Telle est d'ailleurs en soi la valeur intrinsèque de la démarche psychothérapeutique, qui fonde son succès sur la capacité d'un individu à identifier, à accepter, à nommer et à intégrer les maux qui l'habitent; tout ce processus passe inévitablement par les mots. Sinon, à trop se retenir de « voir », on devient complètement « aveugle ».

Dans le quotidien de ma pratique, je rencontre tous les jours des couples qui ne réussissent pas à faire passer le message de leurs tourments autrement que dans la colère sourde. Par la distance des silences, l'absence de mots, les comportements et les attitudes d'éloignement, ils « disent » leur frustration. Ainsi, chaque partenaire peut rentrer du travail sans dire bonjour, la soirée s'amorçant éventuellement au rythme des contraintes parentales, du travail ramené à la maison, de l'écoute passive d'émissions de télévision, *etc.* Plus tard, il est l'heure de se coucher et chacun s'endort de son côté, la colère sourde comme seule vraie partenaire; certains ne se disent même plus bonne nuit, alors que d'autres font carrément chambre à part!

À ce propos, j'aimerais apporter quelques réponses à une question régulièrement posée par les couples qui consultent : « Doit-on tout de même dormir ensemble après une dispute ou peut-on dormir dans une autre pièce si on ressent un besoin de distance? » Je pense qu'il peut être tout à fait sain d'aller dormir dans une autre pièce si l'un des partenaires se sent trop envahi par la colère et craint de relancer le conflit dans la proximité du lit. Pour autant, afin de ne pas rajouter à l'ambiance conflictuelle de l'instant, il serait bon d'en informer le partenaire : « Je me sens encore très en colère, j'ai besoin de distance, je préfère aller dormir dans l'autre chambre. » Évidemment, on ne peut pas dire cela en criant, car il ne s'agit pas de quitter la pièce pour punir l'autre. Cette situation ne peut pas non plus se perpétuer *ad vitam*. Il convient d'adresser une phrase brève, donc, qui n'incrimine pas l'autre, mais parle de soi et vise essentiellement à informer sans inquiéter. Cette manière de procéder permet de prendre soin de soi et de l'autre dans une distance relative, en informant le partenaire de façon respectueuse afin de maintenir un lien solide d'attachement. Tel est le schéma d'un couple où chacun accepte de vivre ses émotions sans les nier, dans le respect de chacun. Malheureusement, rares sont les partenaires de vie qui évoluent dans leur quotidien à ce niveau de maturité.

Je constate le plus souvent que les couples sont ambivalents quant à l'idée de faire chambre à part. Certains vivent cette situation comme un rejet du

partenaire, d’autres comme une démission de la relation, d’autres encore comme un moyen efficace de refuser tout rapprochement affectif. Dans tous les cas, lorsqu’il n’y a aucune raison apparente ni aucune colère, refuser de partager le lit conjugal traduit bien les manifestations ambiguës d’une colère sourde; elle semble alors présente mais mal identifiée. À ce titre, les exemples de colères sourdes existent à foison dans les couples où les raisons réelles et profondes de la distance — et dans ces cas de la colère — ne sont pas clairement divulguées.

TROIS COUPLES DANS LA COLÈRE SOURDE

Danièle et Frédéric

Danièle et Frédéric me racontaient récemment qu'à la suite d'une dispute, Frédéric s'est levé sans dire un mot et a quitté la chambre. Danièle s'est réveillée plus tard dans la nuit pour constater que son conjoint n'était plus là. Était-il dans une autre chambre? Avait-il quitté la maison? Après l'avoir appelé plusieurs fois et n'obtenant pas de réponse, elle l'a découvert (rassurée) endormi dans le lit de la chambre d'amis.

La colère sourde de Frédéric s'exprime de la façon suivante : dès qu'il est en colère contre sa conjointe, il ne veut plus lui adresser la parole; il veut surtout qu'elle ressente le poids de son absence et qu'éventuellement, elle se questionne, ne sachant pas où il est exactement.

Juliette et Yves

Juliette prétend ne pas avoir le choix de dormir ailleurs, car Yves a de sérieux problèmes de ronflement qui nuisent à son sommeil. Lors de nos rencontres, j'apprends qu'Yves est allé consulter plusieurs fois, qu'il est même prêt à porter un appareil pendant son sommeil et demande de façon explicite d'être réveillé s'il ronfle afin de se placer dans une autre position. Malgré tout, Juliette s'obstine à dire que cela ne change rien, dans la mesure où elle se réveille et ne réussit pas ensuite à se rendormir.

La colère sourde de Juliette se comprend comme suit : au fond, elle ne souhaite pas partager d'intimité avec Yves et elle a trouvé là la parfaite excuse pour justifier la distance. Quelles que soient les propositions d'Yves, rien n'y fait : elle ne réinvestit pas le lit conjugal.

Marie et Simon

Lorsqu'ils se disputent, Marie confie qu'il lui est bien difficile, tout de suite après, de laisser Simon l'enlacer avant de s'endormir. Elle se sent plus à l'aise avec un simple « bonne nuit » sur un ton neutre et sans contact physique. Mais Simon ne supporte pas qu'il en soit ainsi et s'en offusque toujours verbalement par une phrase désobligeante; parfois même, il quitte la chambre pour aller dormir dans une autre pièce.

Lors de nos rencontres, j'observe que Simon est un fusionnel contrôlant. Il ne respecte pas le droit de Marie d'établir ponctuellement une distance relative pour apaiser en elle les tensions de certaines situations conflictuelles. Marie est pourtant tout à fait modulée dans ses réactions. Lorsqu'elle se sent fragile, elle se respecte et l'énonce clairement. Puis, après un délai raisonnable, elle revient d'elle-même vers Simon pour entamer une conversation moins émotive et davantage centrée sur la résolution de leurs divergences.

Dans le cadre de nos thérapies, Simon fera progressivement le lien avec l'attitude de sa mère, qui, de façon systématique, avait tendance à le mettre à distance dès qu'elle était contrariée. Et elle n'en démordait pas. Que Simon eût tort ou raison, qu'il s'excusât ou non, elle devenait complètement hermétique à sa présence. Cette rigidité le faisait sentir impuissant et transparent. En tout temps, sa mère était en parfaite maîtrise de la dynamique du moment, et cela se déroulait dans un climat sans cris et sans histoires. Devenu grand, lorsque Simon essayait d'en discuter ouvertement avec elle, elle le regardait avec un léger sourire et lui adressait invariablement la même réponse : « Tu te fais des idées, tu es vraiment trop sensible, comme ton pauvre père. »

La colère sourde est complexe en ce qu'elle représente la marque de contrariétés actives mais non exprimées ouvertement. Ainsi, un individu peut tout aussi bien vivre son quotidien sur un fond permanent de colère et faire clairement passer le message de son mal-être dans ses comportements non verbaux. Le ton de la voix, le débit des paroles, les gestes, les soupirs, les postures du corps, les regards, les mouvements, les attitudes, etc., deviennent autant d'outils de précision visant à montrer sa colère plus qu'à la dire. Il ne recourra pas aux mots pour signifier ce qui le contrarie, mais choisira plutôt d'inonder son entourage de tensions vives que chacun reçoit comme le message non équivoque de vives frustrations et d'un interdit de confronter. La colère sourde est telle un bruit sourd : presque inaudible et pourtant si présente.

L’AGRESSIVITÉ PASSIVE OU L’EXERCICE DE L’ÉNERGIE NÉGATIVE

Christian, le passif-agressif

Christian et Léa vivent en couple depuis 10 ans. Ils ont une petite fille de six ans, Caroline. Depuis quelques mois, Christian est en recherche d'emploi et attend impatiemment qu'on le convoque pour des entrevues. Pendant ce temps, il s'occupe de la maison; c'est aussi lui qui accompagne Caroline à l'école le matin et va la chercher. Christian vit mal cette situation, mais n'en dit mot. Dans le contexte actuel, Léa est le véritable soutien de famille et les entrées d'argent proviennent strictement de son activité professionnelle. Elle est très appréciée au sein de son entreprise; d'ailleurs, son supérieur vient de lui annoncer qu'elle sera promue sous peu. Cette promotion comporte à la fois une augmentation de salaire et de meilleurs avantages sociaux. Elle est folle de joie et partage la nouvelle avec Christian, qui semble heureux pour elle.

Les journées passent. Un jour, en allant consulter l'état de ses comptes sur Internet, Léa s'aperçoit que le paiement de sa carte de crédit n'a pas été effectué. Elle s'étonne et appelle la banque pour s'en assurer. Non seulement on lui confirme l'absence de paiement, mais également des intérêts élevés pour les deux semaines de retard. De plus, sa conseillère financière lui indique que, malgré leur accord, elle n'a jamais reçu la formule signée pour le nouveau placement qu'elle lui avait proposé et qui semblait pourtant l'intéresser. Impossible maintenant d'acheter ce produit car, là aussi, le délai est largement dépassé. Léa est médusée, elle se sent perçue comme négligente et elle est furieuse contre Christian. Il lui avait pourtant offert d'aller à la banque payer pour elle sa carte de crédit et remettre à la conseillère le formulaire dûment rempli et signé.

Lorsque Léa aborde la question avec lui, il se confond en excuses, en disant tout simplement qu'il a malencontreusement oublié le chèque de sa conjointe et le formulaire dans la boîte à gants de la voiture. Puis, il s'approche d'elle et la prend dans ses bras en lui disant une fois encore combien il est désolé de cet incident. Il est tendre et doux et lui explique qu'en ce moment, avec cette recherche d'emploi, il n'a pas toute sa tête. « S'il te plaît, pardonne-moi », lui glisse-t-il au creux de l'oreille. Léa met de côté sa colère et laisse passer l'incident. Intérieurement, un inconfort demeure car ce n'est pas la première fois que Christian commet ce genre d'oubli qui la met en défaut.

En apparence, on pourrait penser qu'il s'agit effectivement d'un simple oubli et que tout le monde peut faire une erreur. Mais en réalité, l'erreur n'est pas anodine parce qu'elle est récurrente et, surtout, parce que le contexte dans lequel elle s'est produite soulève un doute. Christian vit une période difficile. Il supporte mal d'être confiné à la maison pendant que sa femme est au travail.

Plus encore, à une étape de sa vie où il se remet sérieusement en question sur le plan professionnel, Léa est en pleine croissance et reçoit même une promotion. En fait, il est très mal à l'aise dans cette situation, et son ego en prend un coup. Il hait son statut — même temporaire — d'homme à la maison et ne veut surtout pas devenir le secrétaire de sa conjointe. Après tout, elle n'a qu'à s'occuper de ses papiers! Léa ne sait pas à quel point il est habité par cette colère et ce ressentiment quant à sa réussite. En apparence, il s'accommode bien de la situation présente et affiche même un optimisme de bon aloi, mais au fond, il n'en est rien.

L'exemple de Christian met en évidence plusieurs composantes inhérentes à l'agressivité passive. Dans cette forme de colère refoulée, il y a toujours une présence active non déclarée de manipulation et de contrôle dans un climat sournois de non-dits. Le passif-agressif rend mal à l'aise, pousse sa victime à la colère, mais en aucun temps il ne dévoile ses intentions malsaines; il affichera même l'attitude complètement inverse : « Désolé, je ne voulais surtout pas te faire de peine »; « Je n'ai pas pensé à mal »; « Tu es vraiment trop sensible »; « Tu te poses vraiment trop de problèmes pour rien »; « Ça ne vaut pas la peine de faire des histoires pour ça »; « Voyons donc! Tu sais bien que je plaisantais! », *etc.* Le passif-agressif fait mouche, trouble et lorsque son but est atteint, il banalise. Avec lui, aucune de vos colères n'est justifiée; avec sa douceur apparente et sa ferme innocence, il vous convainc tout à fait que, s'il y a un problème, c'est dans votre façon de réagir et votre manque de souplesse. Vous le comprenez aisément, le passif-agressif est ce fervent manipulateur que l'on a grand mal à démasquer. Il a développé l'art de la dissimulation de ses affects profonds car s'il se comprenait tout à fait, il exprimerait plus ouvertement son tiraillement permanent entre ses deux tendances : passive et agressive.

Sa passivité lui impose de ne pas dévoiler son véritable sentiment face à une situation qui le tourmente. Souvent, il se sent honteux de constater qu'il est jaloux de ce que les autres ont, mais il sait aussi qu'il serait inacceptable de le dire, alors il réprime. Christian veut le bien de sa conjointe, mais ses bonnes intentions ne sont que de surface. Il n'est pas pleinement heureux car la réussite de Léa le ramène trop au vide de sa propre carrière. Alors son agressivité prend le dessus et, à défaut de verbaliser son mal-être et sa jalousie, il crée des situations dans lesquelles il provoque la colère de Léa sans que jamais ne paraisse qu'il en est l'instigateur. Lorsque finalement sa victime tombe dans le piège de ses plans machiavéliques, il est enfin soulagé jusqu'à la prochaine agression!

La colère est bien au cœur des actions du passif-agressif, mais il ne se donne pas le droit de l'exprimer ouvertement. Alors, pour l'expulser, il « l'offre » aux

personnes qui l'entourent : leur mandat devient de vivre ses propres colères; à son contact et conséquemment à ses actions, les autres se mettent en colère à sa place! Du coup, il peut se soustraire pour un temps du bassin de colère qui l'habite et éviter la culpabilité qui l'accompagne et qu'il craint.

Pour se protéger des autres, le passif-agressif se doit de développer des dynamiques relationnelles dans lesquelles il exerce le contrôle. Dans ses interactions, il n'instaure pas un climat sincère et s'octroie un avantage réel sur ses interlocuteurs, qui ne connaissent rien de son « agenda caché ». Son objectif : éviter à tout prix les blessures et la critique. Cette tentative de contrôle des autres témoigne du manque de contrôle qu'il a sur sa vie en général. Le passif-agressif s'enferme lentement dans une prison : il est à la fois incapable de prendre en main sa propre réussite — c'est son côté passif — et il rage intérieurement de la réussite des autres — c'est son côté agressif.

Les élans de contrôle du passif-agressif s'accompagnent simultanément d'une autre de ses armes de prédilection : la manipulation. Il est maître en la matière et son manque quasi permanent de franchise va avec son absence totale d'ouverture. Mais personne ne se rendra compte du complot en œuvre, car ce fond d'hypocrisie se perpétue dans l'illusion affichée d'une innocence sans bornes. Dans les milieux professionnels, il est ce collègue qui jouit littéralement des problèmes et des difficultés dont il est à l'origine chez les autres, tout en restant d'un calme imperturbable. D'ailleurs, il vous offrira même de vous aider pour réparer « vos » fautes! Intérieurement, il jubilera de votre misère; extérieurement, il arborera la mine piteuse du collègue complice et compatissant.

Le passif-agressif est un individualiste dont les pensées, les raisonnements et les actions sont dédiés à ses intérêts et à son égoïsme. Vous ne l'intéressez vraiment que pour les bénéfices que vous pouvez éventuellement lui apporter. Pour le reste, ne comptez surtout pas sur lui pour des travaux d'équipe ou de l'aide sur le plan familial : son égocentrisme le lui interdit formellement. Et s'il fait partie d'une équipe de travail, sa seule motivation réside dans le fait que, sa responsabilité étant diluée dans celle des autres, il peut parasiter à souhait les tâches à accomplir sans que son sabotage puisse être facilement détecté.

Face à un passif-agressif, la vigilance est de mise puisqu'on est en présence d'une personne dont les intentions sont malveillantes. Pour dissuader ce profil de personnalité de toute tentative d'agression, il est essentiel de refuser la culpabilité qu'il cherche à injecter dans ses comportements de manipulation. En effet, il blâme facilement les autres, exagère la nature de ses difficultés et se plaint souvent de ne pas être apprécié à sa juste valeur. Il faut se méfier de son pessimisme communicatif, car il se délecte des dynamiques relationnelles

négatives. Tout cela est savamment mis en place afin de lui permettre d'éviter ses obligations professionnelles, familiales et amicales pour lesquelles il a sans cesse de « bonnes » excuses.

Pour se prémunir des effets de la destruction qui entoure le passif-agressif, l'intégrité est une arme efficace. Quel que soit son déni — dont il recourt à outrance —, il est important d'exprimer ses préoccupations et sa colère pour le mettre à distance; il est alors bien difficile pour lui d'exercer son influence négative. Il peut nier tant qu'il veut, il ne résistera pas à l'épreuve du rappel des faits tangibles. Et malgré son acte de contrition, il ne faut jamais baisser la garde et toujours le maintenir à distance. Lorsqu'on confronte son manque d'honnêteté, il se dédie car il ne peut véritablement œuvrer que dans la fausseté et la dissimulation. Quelqu'un de transparent l'irrite, l'indispose profondément et le désarçonne. Face à une personne qui voit son jeu de manipulation, le passif-agressif est sans défense et pour peu qu'il tienne sincèrement à cette relation, il est possible qu'il dévoile progressivement et plus sainement l'intensité et la nature de la colère qui l'habite.

LA COLÈRE AU VOLANT

Dans le vaste champ des colères dirigées vers les autres, la rage au volant est un autre exemple révélateur de colères exprimées de façon inadéquate. D'ordinaire, la rage au volant est plutôt perçue sous l'angle unique de sa forme la plus grossière. Chacun identifie alors très clairement l'intensité de l'émotion envahissante qui assiège le conducteur ayant perdu la maîtrise de lui-même. Qu'il s'agisse de ressentir cette colère gronder en soi ou de la faire subir à d'autres, tout le monde a déjà fait les frais d'une telle rage. Elle est ici exprimée sans équivoque, dans des mots et des comportements explicites qui donnent lieu à de brèves batailles explosives. Dans un sondage publié en décembre 2008 dans le quotidien montréalais *La Presse*, les deux tiers des personnes interrogées considéraient que les conducteurs québécois étaient agressifs, et 87 pour cent des répondants trouvaient que le manque de courtoisie était un sérieux problème au Québec.

Il existe également un autre type de colère, moins apparent — plus inconscient — et à mon sens bien plus présent dans la quotidienneté des individus; je la nomme la « colère au volant ». La rage au volant et la colère au volant sont différentes dans la mesure où la première est sans équivoque et violente, alors que la seconde est déguisée dans une agressivité réelle mais passive. Toutes deux ont cependant un point en commun : elles sont dirigées vers les autres. Je tiens ici à m'attarder particulièrement à la colère au volant.

A priori, il ne semble pas évident de considérer que les prises de risques au volant ont un lien direct avec nos colères non évacuées et mal exprimées que l'on fait payer aux autres. S'ouvrir à cette proposition offre pourtant l'occasion d'un nouveau décodage de ses propres comportements autodestructeurs, donc la possibilité nouvelle d'orienter cette formidable énergie dans des actions bien plus profitables.

La colère au volant, du côté de la pulsion de mort

Je parlais précédemment de la pulsion de mort qui nous habite tous et qui conditionne, parfois malgré nous, certains choix de vie. Dans les risques pris au volant par un individu en colère, il faut voir l'expression directe de cette pulsion de mort : se mettre en danger revient à un flirt direct avec la mort. Rappelons qu'à 50 kilomètres à l'heure, nous traitons environ 1700 informations par minute. Si nos colères inconscientes participent alors à mobiliser notre esprit, le risque d'accident vient tout à coup d'augmenter de façon significative. En ce sens, une étude américaine portant sur 43 000 heures de conduite a montré que dans 78 pour cent des accidents, les conducteurs étaient inattentifs, mobilisés par leurs pensées ou d'autres actions que la conduite.

Pour le conducteur qui court des risques, la mort n'existe pas. Il la brave et la laisse aux autres. Dans son for intérieur (rationnellement), il sait qu'elle existe, il sait que les policiers existent, mais il n'en retient que le vague concept et ne l'applique pas à lui : rien ni personne ne peut l'arrêter de toute façon, il accepte sciemment de courir des risques. Il est même grisé par le risque et par le fait de transgresser le code de la route. Ce jeu morbide avec les extrêmes frappe toutes les catégories d'âge et toutes les catégories socioprofessionnelles. On ne s'en étonnera pas du reste, car tout un chacun peut avoir un besoin pressant de « dire » sa colère autrement qu'avec des mots adressés aux bons interlocuteurs. Ainsi, le conjoint frustré par une dispute récente n'hésitera pas à pousser sur l'accélérateur pour se défouler, le jeune homme en conflit avec ses parents soutiendra du regard le gars de la voiture d'à côté dont la tête ne lui revient pas, la dame qui en a assez qu'on lui manque de respect ne laissera pas le monsieur à la Mercedes se faufiler devant elle, le monsieur à qui sa mère adresse des demandes abusives refusera de faciliter le stationnement du véhicule devant lui, *etc.*

Je pourrais multiplier les exemples à l'infini; ils font partie de ces moments qui prennent tout à coup le dessus sur soi, alors même que rien ne les annonçait encore quelques minutes auparavant. Ces dérapages non contrôlés sont à l'origine de bien des accidents de la route aux conséquences légères ou désastreuses. Ils témoignent d'une imprudence soudaine déguisée sous les traits d'actes en apparence anodins : pousser légèrement le pied sur la pédale, confronter par un regard furtif mais présent, se coller le plus possible au véhicule devant soi, refuser de laisser passer les piétons, *etc.* Bien sûr, nous ne sommes pas là dans la rage déclarée, nous sommes plutôt dans la colère dissimulée; dans les deux cas, toutefois, l'agressivité est bien présente et s'exerce pleinement dans les comportements. La colère explosive est celle de la rage au volant, vulgaire et extrême; la colère dissimulée est celle qui se vit dans une dynamique passive-

agressive, froide et pernicieuse.

Projeter ses colères réprimées sur les autres conducteurs

Dans son agressivité passive, le colérique au volant projette littéralement ses colères sur les autres. Que se passe-t-il, au juste? Aucun message de prévention de la route, aussi percutant soit-il, ne vient freiner ce comportement qui pousse à l'imprudence manifeste et à l'attaque. Tout à coup, le conducteur automobile s'exprime, là, tout de suite, occupant tout-puissant de son véhicule, seul maître à bord. Aujourd'hui, il décide de tout pour lui et les autres, il décide qu'on va le respecter, il affirme son plein droit d'existence et n'acceptera pas — ou plus! — qu'on le maltraite : enfin, il exprime ses colères réprimées depuis longtemps! Et dans cette volonté féroce de se faire valoir, toutes les frustrations y passent, même si elles n'ont rien à voir avec la route et les autres conducteurs : ils sont simplement les vecteurs qui permettent que la formidable charge négative intérieure s'évacue, au moins partiellement. On aurait envie de demander : qui sont ces autres? À qui donc s'adresse cette tentative d'affirmation? À qui s'adresse réellement la demande de respect des conducteurs inflexibles et sur quoi porte-t-elle exactement?

Tout à coup, au détour de rencontres fortuites et aléatoires d'une route certainement empruntée de façon routinière, les autres conducteurs symbolisent, pour un instant, les personnes qui, dans l'histoire de l'individu, l'ont fait souffrir par un manque criant d'amour et de respect. Ils sont les parents, les amis d'enfance, les collègues de travail, les patrons, etc., tous ceux qui l'ont frustré, à un moment ou à un autre, il y a de longues années déjà ou hier à peine. Enfin, pour certains, la voiture est le premier lieu de plein pouvoir, la première dynamique relationnelle dans laquelle ils se sentent forts, en pleine possession de leurs moyens d'affirmation, capables de se faire respecter et de ne pas capituler malgré le désaccord et la réprobation de l'autre.

Évidemment, les actions du conducteur colérique portent leurs fruits : il réussit bientôt, mine de rien, à faire réagir l'autre. Alors, soudainement, sentant l'impact négatif et la frustration du conducteur qu'il ciblait, son ego est satisfait. Il ressent ce réel accomplissement, l'atteinte d'un objectif qu'il a à peine planifié et qui a fait mouche. Et ce résultat convoité lui procure un vrai soulagement, la sensation d'exister et de disposer d'un pouvoir capable d'affecter les autres. Peu importe si la conséquence lui fait courir le risque d'une confrontation; au fond, il est convaincu qu'il n'aura pas besoin d'aller jusque-là. Et puis, il pourra toujours jouer la carte de l'innocence.

Exaspérer les autres pour relâcher les tensions internes

Lors des interactions avec les autres conducteurs, le conducteur colérique se fixe pour objectif de les exaspérer, de sorte que la tension monte. Cette tension augmentant simultanément son niveau de stress, plusieurs symptômes peuvent se manifester conjointement : le rythme cardiaque s'accélère, la gorge ou l'estomac se noue, une vague de chaleur envahit le corps, la sudation augmente, l'érythème nerveux (rougeurs) apparaît, *etc.* L'individu expérimente ainsi des symptômes de stress qui témoignent bien du fait que ses actions provoquent une réelle intensité. Lorsqu'il se trouve dans un tel état d'intensité, le conducteur en colère ne sait absolument pas quelle sera l'issue de cette interaction improvisée : émotion négative chez les autres, rage, impact raté, etc.? Cette inconnue du résultat procure une diversion momentanée qui le distancie de son angoisse de fond et lui permet d'opérer un véritable relâchement des tensions internes : il se sent apaisé, tout comme le sportif après un effort soutenu.

Une fois la dynamique d'opposition pleinement vécue, chaque conducteur poursuit sa route et le conducteur colérique se sent vidé de sa colère. Certains ressentent même clairement le plaisir jouissif de s'être défoulés sur les autres et de les avoir entraînés dans une émotion de colère, dans l'instant bref de leur interaction. Un lien s'est créé, négatif et destructeur, certes, mais comme l'enfant qui cherche à exister — même dans une attention négative —, les colériques au volant ont attiré l'attention et réussi à monopoliser l'autre. Enfin, ils ont eu un impact qu'ils ont délibérément provoqué, et forts de leur pouvoir, ils ont amenuisé celui de l'autre; à chacun de s'interroger sur la réelle « identité » de cet autre… Cela dit, rien n'est réglé quant à l'angoisse existentielle profonde, qui demeure; le répit dont l'individu a bénéficié est bien éphémère. L'anxiété revient progressivement pour atteindre rapidement le même niveau que précédemment. Le cycle infernal reprend son cours et, avec lui, une détresse de plus grande amplitude.

On pourrait s'étonner de la réassurance que vit tout à coup le conducteur en colère lorsqu'il ressent son action négative sur les autres. Pourtant, s'il n'y a pas de logique rationnelle à saisir dans un tel apaisement, il existe bien une logique psychologique qui s'explique comme suit : dans sa colère dirigée contre les autres et qui porte à conséquence, le conducteur sent qu'il domine la situation. Cette énergie qui l'habite est enfin matérialisée dans des actions concrètes qui touchent leur cible — atteindre et déranger les autres — et l'efficacité de cet impact a un effet libérateur. Pour un temps, aussi bref soit-il, le conducteur en colère est donc libéré de ses frustrations, mais en surface seulement. Certes, il a réussi à provoquer, et cela canalise la colère qui l'envahissait, mais il n'a en rien réglé les conflits intérieurs qui le troublent : la dispute du matin avec sa

conjointe n’est pas résolue pour autant, la douloureuse histoire d’enfance n’en est pas davantage réparée; et entre ces deux pôles, toutes les situations de frustration mal exprimées et non réglées restent entières.

Une fois le soulagement temporaire passé, son mal-être s’imposera encore à lui pour lui rappeler que son problème demeure. En ne traitant pas ses difficultés et en faisant payer par sa colère active et froide ceux qui n’en sont pas responsables, le conducteur colérique se fait mal, surajoute à la douleur déjà présente. En cela, dans cette disposition psychologique particulière, je considère que le conducteur retourne bien la colère contre lui-même. Il a cru s’alléger en tirant de force les autres dans sa colère pour la leur communiquer. En fait, il n’a fait que s’alourdir, tout simplement, en vertu du simple principe qu’on ne va jamais mieux lorsqu’on provoque chez les autres malaises et douleurs. Et on se leurre outrageusement lorsqu’on pense que le fait de faire mal aux autres permet de dissiper son propre mal, même si on n’est plus seul dans son malheur. Cette énergie négative se retourne toujours contre soi et il faut vivre ensuite avec une image dévalorisée, celle d’un être qui a sciemment voulu faire mal. Il faut vivre avec ce coup supplémentaire affligé à son estime de soi. Comment s’aimer ensuite lorsqu’on vit sur l’impulsivité de la mesquinerie et du sadisme psychologique?

Tester les limites de la loi

Braver les frontières des convenances et du respect transforme le conducteur colérique en un véritable délinquant qui, tout à coup, joue dangereusement avec les limites : celles des autres et celles imposées par les règles de conduite. Ce non-respect des règles est répréhensible par la loi, celle que représente l'autorité policière. En psychanalyse, il est admis que la loi est du côté de la symbolique du père et de l'autorité qu'il est censé faire respecter, la sienne d'abord et, en continuité, celle de la société. Chez toute personne qui ne respecte pas le code de la route et les règles de courtoisie dans la conduite, il faut donc voir une confrontation à l'ordre et à l'autorité. Le fantasme ultime de toute-puissance est de ne jamais être attrapé et puni, et de continuer à braver cette autorité. Lorsqu'un conducteur est arrêté par la police pour une infraction au code de la route, sa réaction est tout à fait révélatrice de la présence ou non d'un conflit intérieur face à l'autorité (paternelle). Il va soit faire preuve d'acceptation, soit tenter de négocier, ou encore réagir vertement. Bien sûr, je ne considère ici que le cadre des infractions effectivement commises et donc des sanctions justifiées.

En cas d'arrêt par la police pour une infraction au code de la route, la réaction d'acceptation est de loin la plus adaptée et témoigne d'un réel équilibre. En l'adoptant, la personne exprime qu'elle reconnaît son infraction et assume pleinement la responsabilité de ses actes. Son niveau de maturité est celui d'un adulte qui est au clair en ce qui a trait au respect de l'autorité et de la relation au père, première source d'autorité. Il peut donc accepter sans sourciller la sanction du policier et du père substitut qu'il symbolise.

Les personnes qui tentent de négocier sont dans une position plus infantile : elles souhaitent qu'on les absolve. Alors, elles auraient le sentiment qu'on prend soin d'elles et qu'on reconnaît leur vulnérabilité sans la condamner. En toute spontanéité, elles affichent des comportements non verbaux tout à fait explicites quant à leur état d'âme du moment. Certaines personnes vont arborer une telle mine de tristesse que le policier serait bien méchant de les verbaliser malgré tout. Ne voit-il pas leur détresse évidente? Pour d'autres, la tentative de négociation prendra les traits d'une séduction plus ou moins subtile : les femmes joueront de leurs atouts; les hommes de leur sens de l'humour. D'autres enfin seront grandiloquents et mélodramatiques : il semble que leur monde s'écroule à la perspective d'une amende Quelle que soit la stratégie adoptée, il faut surtout y voir des manœuvres de manipulation qui vont dans le sens d'un déni des responsabilités et d'un manque de respect de soi. Ces adultes manifestent une immaturité qu'ils cultivent afin de susciter chez les autres l'indulgence qu'on accorde d'ordinaire aux enfants.

Enfin, ceux que toute forme d'autorité hérisse sont tout à fait incapables de se contrôler face à un policier. Les uns deviennent agressifs, les autres sarcastiques et provocants, les autres encore retiennent leurs paroles mais affichent des expressions non verbales qui traduisent leur exaspération et leur mépris, *etc.* Pour tous, l'autorité évoque amèrement celle du père réel qui, dans l'enfance, a été soit trop écrasant, soit trop absent. Alors ces individus confrontent et disent dans leur opposition leur profond désaccord quant à la souffrance qu'on leur a infligée et qu'ils n'ont jamais pu faire reconnaître pour l'évacuer. Et si le père les a négligés dans l'enfance, ce policier, lui, ne les soumettra pas…

Évidemment, cette attitude est d'un niveau de maturité encore plus faible par rapport à la catégorie précédente, car le conflit est déplacé vers une personne non responsable, dans un élan d'agressivité mal contrôlé. Le policier révèle la problématique interne de la personne, mais n'en est absolument pas responsable pour autant. Comme le conducteur surajoute à la charge émotive de l'interaction, il court le danger d'être encore plus pénalisé qu'il ne l'aurait été à l'origine. Les policiers, tout comme les juges du reste, réagissent très négativement à toute personne qui les conteste; ils sont alors fortement tentés de réaffirmer avec force leur pouvoir d'autorité. Un conducteur qui collabore avec honnêteté a toujours plus de chances de susciter l'indulgence, surtout lorsqu'il est en tort!

L'individu en colère au volant souffre d'une insécurité qui peut devenir paralysante dans le face-à-face des interactions du quotidien. En voiture, cette insécurité disparaît tout à coup pour faire place à une toute-puissance qu'il n'a jamais connue dans l'enfance. Soudain, il régresse et s'enlise dans cette régression; à lui maintenant d'insécuriser les autres et de les faire sortir de leurs gonds. Alors qu'il a tant de difficulté à se sentir compétent à faire valoir son existence et son point de vue, là, dans l'habitacle de son automobile, il se métamorphose et manifeste enfin ses frustrations accumulées. Même si son non-verbal ne le trahit pas et le dépeint comme un être impassible aux yeux de tous, les conducteurs qui subissent ses foudres n'en doutent pas : il est franchement en colère!

CHAPITRE 8

La violence verbale et psychologique

DANS LE MONDE DU TRAVAIL

Les colères ne sont pas présentes uniquement dans les interactions personnelles, elles existent abondamment dans les milieux professionnels et participent activement à la détérioration des climats de travail et de l'état de santé des personnes. Cela dit, ces colères sont rarement exprimées ouvertement ou de façon adaptée. En effet, il serait bien mal venu de dire publiquement : « Je n'aime pas cette personne car elle est plus compétente que moi »; « Je ne supporte pas l'assurance de cette employée »; « Je ne tolère pas qu'il soit si bien organisé et continuellement à jour dans ses dossiers… »; « J'envie sa beauté », *etc.* Frustrés par toutes ces qualités dont ils ne pensent pas disposer, les instigateurs de ces colères choisissent préférablement de les dissimuler dans des actes plus insidieux et moins détectables : des actes de harcèlement psychologique.

Ce n'est que récemment qu'on a commencé à prendre vraiment en considération les comportements spécifiques associés au harcèlement et leurs allégations subséquentes. Si les personnes étaient mieux informées sur les particularités de cette problématique et ses manifestations sociétales, elles seraient probablement plus habiles à s'en protéger et à s'en défendre, ou à aider un collègue aux prises avec ce problème. Il est donc fort utile de répondre aux questions suivantes. Peut-on dégager un profil particulier de l'agresseur et de la victime? Existe-t-il des méthodes particulières de harcèlement? Quelles en sont les conséquences, les limites et les avantages?

LA DIFFÉRENCE COMME RISQUE DE HARCÈLEMENT

Toute interaction sociale et professionnelle peut être le prétexte d'une expression malsaine de la colère. Ainsi, les colériques de ce monde trouvent dans les milieux professionnels un terrain idéal de défoulement. Comme ils ne peuvent affirmer au grand jour la violence de leurs colères, ils optent pour une arme plus discrète mais tout aussi redoutable : le harcèlement. Les harceleurs choisissent savamment leurs victimes en exploitant la vulnérabilité liée à leur différence.

Ainsi, une personne est susceptible de subir du harcèlement si elle suscite des sentiments dérangeants chez les autres. Elle ne se fond pas dans la masse et ne s'intègre pas spontanément à un groupe, surtout s'il est très homogène. Même si elle ne fait rien en soi pour se distinguer, quelque chose en elle confronte le harceleur : sa compétence, ses qualifications, son physique, sa tenue vestimentaire, ses habitudes de vie, son orientation sexuelle, son âge, sa race, *etc.* Il n'en faut pas davantage pour que la colère du harceleur soit révélée et qu'il canalise sa violence en actes de harcèlement.

Le harcèlement peut donc être déclenché par la différence, quelle qu'elle soit, et partage en ce sens le terrain de la discrimination. Les groupes de travail dans un environnement professionnel donné fonctionnent selon des règles explicites, connues de tous ou censés l'être, et selon des règles implicites, lesquelles ne sont jamais divulguées verbalement. Pourtant, ces dernières sont bien transmises entre collègues par des codes précis qui se passent de mots. Il s'agit alors de mécanismes d'autocontrôle et d'une logique interne qui visent à assurer la cohésion du groupe. Dès qu'un groupe se sent menacé par un nouvel arrivant, il se mobilise pour développer en son sein des actions précises visant à déstabiliser l'individu. Selon ses réactions et ses réponses durant cette phase « d'évaluation », il deviendra, ou non, une cible de harcèlement. Si, après plusieurs interactions, le groupe détermine que cette personne n'est pas menaçante, elle tombera dans l'indifférence; s'il constate qu'elle partage ses valeurs, elle en deviendra alors un membre à part entière censé défendre les mêmes intérêts.

Nicole, une jeune avocate de 26 ans, fait un stage dans un grand cabinet. Elle est vive d'esprit et manifeste de rares qualités d'organisation et d'analyse. Dans plusieurs dossiers, elle apporte une contribution éclairée qui fait vraiment la différence. En peu de temps, elle se distingue des autres stagiaires. Les avocats d'expérience sont impressionnés par ses compétences, surtout qu'elle commence à peine dans le métier. À la fin de son stage, on laisse aller les autres stagiaires et on lui offre un poste assorti de conditions alléchantes. Nicole accepte. Du jour au lendemain, plusieurs personnes collaborent moins avec elle; certaines vont

même jusqu'à l'ignorer. Elle se sent mal à l'aise et ne comprend pas pourquoi le vent a tourné si soudainement. Des rumeurs commencent à circuler : elle aurait une liaison avec l'un des associés. Ses collègues immédiats, en majorité des femmes, s'accordent pour dire que c'est la seule raison possible si, à son âge et avec si peu d'expérience, elle a ravi le poste convoité par certaines, parfois depuis une dizaine d'années. Nicole décide de ne pas se laisser perturber par ces ouï-dire et espère qu'après quelques semaines ses collègues l'accepteront.

Dans cet exemple, Nicole est mise en défaut car elle se distingue des autres par sa performance intellectuelle et l'obtention d'un poste auquel d'autres aspirent depuis longtemps. Pour expliquer cet état de fait, ses collègues ne tolèrent pas l'idée qu'elle soit tout simplement plus jeune, moins expérimentée et pourtant plus compétente. Telle est bien la constante des situations de harcèlement : un harceleur potentiel ne peut faire face à une réalité objective qui le met en défaut et qui altère son ego. Cette situation, vécue comme une véritable injustice, le plonge dans une colère surdimensionnée qu'il ne peut contenir autrement qu'en la canalisant dans des actions de harcèlement. Son objectif est clair : il veut ternir l'image de la personne qui le dérange et la rendre moins fonctionnelle. S'il réussit à la troubler, elle sera certainement bien en peine de recourir à son plein potentiel. Alors, il espère qu'elle changera de service, à moins qu'elle ne tombe malade, ou qu'elle ne quitte définitivement l'entreprise; dans tous les cas, il faut qu'elle disparaisse. Le harceleur mobilise ainsi son pouvoir de destruction pour affecter sa cible afin de redorer son blason. Dans le cas de Nicole, il semble que plusieurs femmes du groupe aient endossé le masque du harceleur dès sa nomination.

Rappelons, pour conclure sur ce point, que n'importe quelle dimension, aussi anodine soit-elle, peut avoir un effet déclencheur chez un harceleur potentiel. En règle générale, le harceleur envie une caractéristique ou un privilège dont dispose déjà la personne à harceler : un diplôme supplémentaire, une caractéristique physique, une compétence, une qualité, des déjeuners avec le patron, un nouveau bureau avec fenêtre, *etc.*

QUI EST LE HARCELEUR PSYCHOLOGIQUE?

Lorsque la colère devient pathologique au point d'envahir totalement ou en grande partie la personnalité d'un individu, celui-ci perd contact avec son sens moral : il devient pervers. Alors, les tendances agressives — dissimulées ou déclarées — s'expriment largement par les actes et dans l'intention malveillante de ces actes, car, comme le dit si justement le théoricien de la psychologie André Virel, « l'homme atteint de perversité ne s'abandonne pas seulement au mal mais le désire[6] ».

Aujourd'hui, les études sur le harcèlement moral décrivent le profil particulier du harceleur. Elles s'accordent à qualifier de « pervers narcissiques » les personnes qui agressent les autres en recourant à des actes de harcèlement répétés dans le temps. Ce sont majoritairement des hommes dans les pays latins, alors que leur pourcentage diminue dans les pays scandinaves et l'Allemagne, où notamment l'égalité des sexes est mieux respectée dans le monde du travail.

Pourtant, nous sommes tous des pervers! À l'occasion, en raison d'une instabilité passagère et de souffrances intérieures non résolues, nous pouvons être amenés à mobiliser nos capacités intellectuelles et notre imagination pour faire mal à un individu ou à un groupe d'individus. Ici, je tiens à rassurer le lecteur : plusieurs conditions doivent être réunies pour qu'un individu soit considéré comme un pervers narcissique qui sévit dans les milieux de travail — une enfance difficile, une rage extrême qui se nourrit du mal fait aux autres, une utilisation de la séduction dans l'unique but de satisfaire ses besoins, un profond désintérêt pour les autres, qui n'existent pas pour lui et qu'il méprise. Le pervers narcissique fonctionne exclusivement et en tout temps sur ce mode et c'est en cela que son fonctionnement est pathologique. Dans les sections qui suivent, je présente plus en détail ce qui caractérise le harceleur psychologique dans sa perversion narcissique, afin de décrire comment s'exprime sa dysfonction dans ses interactions professionnelles. Ce faisant, je montre également combien la colère sous sa forme pathologique peut prendre des allures de rage dévastatrice dissimulée.

---

6. André Virel, *Dictionnaire de psychologie : vocabulaire des psychothérapies*, Verviers, Marabout, 1982.

De la perversion et du narcissisme

D'abord, définissons plus précisément le pervers narcissique, ces deux aspects renvoyant à des traits de personnalité spécifiques. Dans sa perversion, l'individu est hautement motivé par la satisfaction de ses propres besoins et de ses désirs, mais toujours aux dépens de son entourage. En cela, le pervers narcissique se distingue largement de la population en général, car il fait de cette motivation intrinsèque le moteur principal de ses relations avec les autres et de ses actions.

À cette perversion s'ajoute la dimension narcissique : ce type de pervers est particulièrement animé par un indéfectible amour de soi. Là encore, comparativement à la majorité des individus dont l'amour de soi est équilibré, il faut substituer chez le pervers narcissique un amour de soi extrême avec lequel personne ne peut rivaliser. Le pervers narcissique est donc son principal objet d'amour; à côté de lui, les autres n'existent seulement que par leur médiocrité. Il a un besoin insatiable d'être admiré.

Dans ce subtil mélange explosif de perversion et de narcissisme, les pervers narcissiques abordent leur entourage selon un schéma comportemental précis qui dicte les étapes de leur harcèlement et la gradation de leurs actes d'agression. Ce sont des êtres malades, blessés à l'extrême dans leur enfance au point de les dé structurer sur le plan de la personnalité : ils ne savent pas entrer en relation sur un autre mode pour exister et faire taire en eux la douleur qui les consume. Enfants, il est fort probable qu'ils aient eux-mêmes été élevés dans une telle dynamique relationnelle de souffrance et d'agressions, qu'ils reproduiraient dans leurs interactions une fois devenus adultes, tout comme il est fréquent qu'un enfant battu devienne lui-même batteur à l'âge adulte. Dans tous les cas, leur colère intérieure est une rage sans bornes, une immense force de destruction qu'ils ne peuvent contenir qu'en la jetant de plein fouet sur les personnes ciblées. Il s'agit d'un processus réflexe qui s'impose à eux pour assurer leur survie psychologique.

Le pervers narcissique veut faire mal

Le pervers narcissique se distingue surtout par sa volonté active et quotidienne de faire du mal et par le plaisir qu'il prend à agir ainsi. Sa jubilation est à son paroxysme lorsque, après des mois, voire des années, de harcèlement acharné sur la victime choisie, il réussit enfin à la détruire. Alors, puisqu'il n'y a plus de douleur à infliger à cette personne, il se tourne vers sa prochaine victime et s'organise à nouveau pour lui faire sentir la douleur que lui-même, dans sa pathologie, est incapable de ressentir. L'ingéniosité et le machiavélisme des stratégies élaborées par les pervers sont remarquables, bien qu'ils varient ostensiblement selon leur niveau d'intelligence. Nous verrons plus loin en quoi consistent certaines de ces stratégies.

Vous l'aurez compris, les pervers narcissiques sont des êtres profondément troublés sur le plan psychologique, des « psychotiques sans symptômes », comme les qualifie très justement Marie-France Hirigoyen, la psychologue spécialiste du harcèlement. En ce sens, la dimension psychotique traduit parfaitement le fait que les pervers narcissiques sont totalement dépourvus de sentiments et de sens moral : ils sont incapables de ressentir ce que les autres ressentent. Même s'ils sont témoins de leur impact négatif sur leurs victimes, ils ne peuvent concevoir la douleur vive qui accompagne ces impacts. Lors de mes interventions en entreprise à titre de médiateur pour des causes de harcèlement psychologique, les personnes harcelées sont toujours très perturbées à l'idée que, même lorsque l'agresseur est confondu par des preuves accablantes et irréfutables, il reste tout bonnement incapable de reconnaître la lourdeur de la souffrance dont il est responsable. Les victimes conçoivent difficilement qu'il en soit ainsi et que cela ne changera pas, car elles ont le sentiment que leur récupération serait beaucoup plus rapide s'il y avait reconnaissance de ce qu'elles ont vécu et de la relativité de leur responsabilité.

Le pervers narcissique agit pour maintenir ses acquis

Dans son milieu de travail, le pervers agit activement pour maintenir ses acquis, sa croissance et ses profits au sein de l'entreprise. Pour cela, il est toujours prêt à se mobiliser dans le but d'écarter de son chemin toute personne qui représenterait une entrave à son plan de carrière. Il va de soi que la mondialisation et les milieux hautement concurrentiels favorisent l'émergence de rivalités et de plusieurs niveaux de perversion dans lesquels les enjeux principaux se résument à la conquête et au maintien du pouvoir.

Dans ce contexte de luttes intestines, l'autre n'est plus perçu comme un individu dont les émotions et les sentiments peuvent être heurtés, mais comme un individu à faire chuter. Les malaises s'installent, la perte de confiance est omniprésente et les jeux politiques se multiplient à l'infini. La différence d'un employé et son originalité peuvent se retourner contre lui, comme une dissidence qu'il va payer par l'opposition massive de ses collègues immédiats de travail. Cet ostracisme se met en place sans crier gare : du jour au lendemain, un employé se retrouve dans un climat de travail malsain qui le plonge dans un bassin de sarcasmes, de dénigrements évidents et de critiques acerbes.

Caroline, la nouvelle employée d'un organisme gouvernemental, a obtenu son poste par voie de concours. Tous les employés, une vingtaine, se connaissent bien et travaillent ensemble depuis la création du service, il y a 15 ans. On lui fait un bel accueil et la première année se déroule sans encombre. Caroline aime beaucoup son poste et met en place de nouvelles méthodes de travail pour accroître l'efficacité et la rentabilité du service. Plusieurs employés sont réfractaires à ses nouvelles politiques, mais elle réussit tout de même à les implanter.

La jeune femme a toutefois plus de difficultés avec Patrick, un employé qui ne respecte pas vraiment les procédures, dont la disponibilité est chancelante et qui ne finit pas toujours son travail à temps. Mais Patrick est agréable : il instaure une bonne ambiance de travail, a souvent une histoire drôle à raconter et n'est pas avare de compliments sans jamais être déplacé. Caroline lui parle des améliorations à apporter en toute simplicité, mais il réagit très négativement. Il banalise ce qu'elle dit en prétextant qu'il travaille de la même façon depuis 15 ans, sans que cela ait jamais posé de problème à quiconque auparavant. Il quitte la pièce, visiblement très offusqué qu'elle ose critiquer la qualité de son travail.

Caroline est profondément troublée, car elle n'avait jamais vu Patrick dans un tel état. Dès le lendemain, à son retour au bureau, elle sent la froideur de ses collègues et un malaise s'installe immédiatement : certains sont plus distants, d'autres lui font quelques remarques sur son travail; l'employé avec lequel elle a

discuté la veille plaisante avec elle mais en la ridiculisant devant les autres, qui en rient.

La jeune femme décide d'en parler à son supérieur, qui prend fermement position : « Je ne veux rien entendre de ces histoires d'enfants. Je compte sur vous pour régler vos petits problèmes comme des adultes. Je tiens à te dire qu'en 15 ans de service, je n'ai jamais reçu de plainte à propos de qui que ce soit et surtout pas de Patrick, que tout le monde aime beaucoup. Il est toujours très positif, a beaucoup d'humour et sa présence est vraiment appréciée. Je suis sûr qu'il s'agit d'un malentendu. » Suivent deux années de harcèlement généralisé où, tour à tour, ses collègues de travail se mobilisent pour lui rendre la vie impossible. Malgré des lettres répétées à ses patrons de différents niveaux hiérarchiques, son harcèlement ne sera jamais reconnu. Plusieurs fois en arrêt de travail pour cause de maladie, elle acceptera finalement la proposition qu'on lui a faite à maintes reprises : changer de service ou d'organisme.

Le pervers narcissique ne tolère pas qu'on le critique; c'est d'ailleurs pour ça qu'il entre en relation sur un mode de séduction qui devrait lui permettre de bénéficier de certains avantages et de l'indulgence d'autrui. Lorsque sa façon de faire ne fonctionne plus, il met en place ses stratégies de destruction, et la personne qui suscite sa rage devient aussi celle à combattre. Il affiche alors une insensibilité que rien n'atteint, surtout pas les émotions de sa victime. Dès lors, puisqu'on ne lui est plus utile et même qu'on l'attaque, il est pleinement justifié de sa revanche et de sa rancune que rien, jamais, n'atténuera, pas même la chute de sa victime. Le pervers narcissique ne se nourrit pas d'une colère passagère qui s'estompe éventuellement dans le temps; sa colère est une rage destructrice permanente à laquelle il a libre accès.

Il est à craindre que les pervers narcissiques soient de plus en plus présents dans le monde professionnel, car les contextes de crises économiques favorisent leur accès à des postes de pouvoir. En effet, en des temps plus difficiles, ils sont appréciés pour la froideur avec laquelle ils sont capables de gérer les ressources humaines. Ils sont résolument centrés sur les objectifs à atteindre et n'hésitent pas à se départir des employés les moins rentables si cela est nécessaire, sans manquer d'imagination pour provoquer les licenciements. De fait, ils se sentent complètement légitimés dans leurs actions de harcèlement, qu'ils justifient par leur préoccupation au sujet des bénéfices et de la rentabilité de l'entreprise. Étant donné le profil des pervers narcissiques, il n'y a rien de plus dangereux que de leur confier des postes de pouvoir : ils en useront à outrance! En cela, ce sont des leaders négatifs redoutables.

DES PERSONNES PLUS « À RISQUE »

Plusieurs spécialistes du harcèlement moral avancent l'idée que, en milieu de travail, tout individu court le risque de subir du harcèlement. Il n'y aurait pas de profil psychologique particulier à tirer des personnes harcelées. Elles ne présentent pas de faiblesses spécifiques, semblent capables de défendre leurs points de vue avec conviction et sont très investies dans leur travail. On évoque plutôt la prédominance du harcèlement moral dans certains contextes professionnels qui le favoriseraient. À la lecture des recherches effectuées dans le domaine, je constate qu'à défaut d'un profil psychologique typique, les victimes de harcèlement psychologique partagent toutes une ou plusieurs dimensions qui, tout à coup, agissent comme élément déclencheur chez le ou les pervers potentiels.

Dans son ouvrage de référence, *Malaise dans le travail*, Marie-France Hirigoyen définit les groupes de personnes qui risquent particulièrement de subir du harcèlement. Je les résume ici :

- les personnes atypiques, qui sont victimes d'une discrimination en raison de leur sexe, de la couleur de leur peau, de leur assurance, *etc.* Parfois, la discrimination concerne des différences à peine perceptibles qui n'ont de sens que pour le harceleur;
- les personnes compétentes ou qui prennent trop de place. Elles renvoient le harceleur à ses propres doutes et insécurités. Ce dernier se sent alors menacé par leur assurance et craint pour son poste;
- les personnes qui s'affirment davantage par rapport à la majorité des employés et à qui on reproche, au fond, de ne pas se fondre aux autres, de trop se démarquer;
- les personnes qui ne sont pas dans la bonne alliance ou le bon réseau. Selon le groupe d'appartenance auquel elles appartiennent, elles peuvent faire peur et être isolées des autres;
- les salariés protégés, tels que les représentants du personnel, les personnes de plus de 50 ans, les femmes enceintes, les employés qu'on ne peut licencier à moins de fautes graves et avec un dossier très documenté, etc.;
- les personnes considérées comme « moins performantes », c'est-à-dire les employés moins compétents, pas assez rapides ou qui tardent à s'adapter;
- les personnes temporairement fragilisées, par exemple les employés qui vivent des difficultés personnelles.

Dans le harcèlement psychologique, la victime est toujours innocente : elle est victime avant tout d'un contexte professionnel particulier et de la rencontre d'un

employé malveillant, pervers narcissique de surcroît, foncièrement dérangé par ce qu'elle est.

Les victimes se distinguent davantage en ce qui a trait à leur compréhension du harcèlement moral et aux moyens mis en place pour le « gérer » lorsqu'il se produit. Cette gestion varie énormément selon les ressources internes et externes propres à chacun : la capacité intellectuelle et émotive à faire face à la situation, l'existence ou non d'un réseau familial et social de soutien, *etc.* Il faut se rappeler que les pervers narcissiques, avant de harceler, établissent un lien avec leur victime. Au cours de cette phase de séduction, ils l'ont habilement « étudiée », connaissent ses zones de sensibilité et de vulnérabilité. Lorsqu'ils sont en phase de harcèlement, tout leur travail de manipulation est orienté vers ces sphères fragiles car ils savent pertinemment que c'est bien là précisément que leurs actions feront le plus mal.

Pour faire face aux difficultés de la vie, il est utile de disposer d'une structure de personnalité solide qui allie, notamment, un amour de soi équilibré et de bonnes ressources intellectuelles. Lorsque l'un de ces deux piliers (ou les deux) est défaillant, du fait des manques et des carences de l'enfance, la personne devient plus fragile et, du même coup, une proie plus facile. Cette fragilité s'exprime sur plusieurs plans, dont une estime de soi et une confiance en soi déficientes, une hypersensibilité aux critiques et un besoin de reconnaissance surdimensionné. Les personnes aux prises avec ces difficultés deviennent les cibles choisies des pervers narcissiques, qui peuvent alors déverser leur colère sur elles. Pour le pervers narcissique, la colère est un outil privilégié qui sert sa perversion : il prend un malsain plaisir à faire mal de façon sournoise. Les victimes sont généralement vulnérables à ce type d'attaque.

Voyons plus en détail comment les traits de vulnérabilité des personnes harcelées s'articulent dans la problématique du harcèlement pour que les harceleurs — pervers narcissiques — en tirent avantage.

Une estime de soi et une confiance en soi déficientes

Lorsque la confiance en soi fait défaut, la personne intègre son milieu de travail avec l'idée, fortement ancrée en elle, qu'elle ne pourra pas (ou difficilement) se réaliser. Incontestablement, elle est plus limitée dans ses actions que les autres, globalement plus passive et nourrit fréquemment la peur d'un échec inévitable Elle se dit que ce n'est qu'une question de temps avant qu'elle ne commette une erreur irréparable. Ce doute massif est la grande porte d'entrée du pervers narcissique, qui y voit le parfait scénario pour assouvir sa soif de détruire : il va offrir aide et soutien à une employée manquant objectivement d'assurance pour mieux l'amadouer. Il se présente donc à elle sous un jour tout à fait inoffensif. Séduite par cet homme qui semble ne pas la juger, qui lui donne même un coup de main et voit en elle le potentiel de réussite qu'elle a tant de mal à faire valoir, elle baisse la garde et ne soupçonne jamais la force des agressions qui la menacent. Les coups feront d'ailleurs d'autant plus mal qu'elle jurera pendant longtemps qu'il est impossible qu'ils viennent de ce collègue si serviable et empathique.

Progressivement, les personnes qui ont une faible estime de soi perdent les moyens de se défendre : leur capacité de raisonnement est affaiblie, leur processus décisionnel est altéré, leurs choix ne sont plus éclairés car trop émotifs. Du coup, elles développent de véritables troubles d'adaptation qui les poussent à reconsidérer leur simple présence au travail. L'arrêt de travail devient alors un refuge nécessaire, une fuite obligatoire pour écarter la source de stress, le temps d'un répit. Le drame de ces personnes est double : d'une part, elles ont à se remettre des conséquences physiques et psychologiques qui affectent toutes les sphères de leur vie; d'autre part, elles se retrouvent un cran plus bas dans une estime de soi et une confiance en soi qui étaient déjà déficitaires.

Je sais combien il est extrêmement douloureux de subir au quotidien les douleurs d'un tel manque, combien il faut se mobiliser chaque seconde pour ne pas succomber aux doutes qui paralysent, font rougir, pâlir ou bégayer.

Il est important d'insister sur le fait que l'estime de soi n'est ni figée dans l'enfance ni pour le reste de la vie. En fonction des expériences de vie, cette estime augmente ou diminue. Ainsi, tout individu peut améliorer sa condition de façon significative en faisant croître sa propre conscience de soi. L'idée est de se réapproprier la conscience de son propre pouvoir de se faire du bien plutôt que d'accorder ce pouvoir aux autres; de se responsabiliser par rapport à ses manques, à ses colères, à ses peurs, à ses actions et d'y faire face avec intégrité et compassion pour soi. On construit cette œuvre de chaque instant en identifiant ce que l'on fait qui va à l'encontre de notre bien-être (négligence de soi) et en

apprenant à mieux prendre soin de soi. De la conscience de ses pensées et de ses actions émergeront une plus grande clairvoyance et un meilleur contrôle des comportements d’autosabotage. Ce sera la naissance d’une nouvelle estime de soi.

Une hypersensibilité aux critiques

Le monde du travail ravive bien des insécurités. Par exemple, certains employés ont une tendance marquée à subir comme des drames toutes les remarques qui leur sont adressées. Ils souffrent d'une hypersensibilité qui fait souvent d'eux les parfaites victimes de toute personne capable d'identifier leur fragilité et d'en tirer profit. Dans un milieu de travail, les individus les plus à risque de harcèlement psychologique sont ceux qui sont timides ou qui manifestent des traits de personnalité narcissiques ou paranoïdes.

Les personnes timides sont globalement en retrait. Elles prennent peu la parole et se positionnent uniquement lorsqu'on leur demande directement de le faire ou qu'elles n'en ont pas le choix. Elles préfèrent travailler sur un mode individuel et dans un environnement où les interactions sont limitées. Plus introverties de nature, elles sont la proie rêvée des abuseurs car elles ne se plaignent que lorsque leur situation s'est déjà passablement détériorée et ne demandent que très rarement de l'aide. Dans ces moments de grands envahissements émotifs, elles sont sur un terrain d'instabilité qu'elles maîtrisent mal et sont souvent incapables de parler des tenants et des aboutissants du harcèlement qu'elles subissent.

Les personnes narcissiques, elles, cherchent perpétuellement à se distinguer par des comportements qui visent à prouver leur supériorité. Elles veulent à tout prix qu'on les remarque et, surtout, qu'on les flatte. Pour cela, elles sont prêtes à tout, ou presque. En général, elles s'entendent très bien avec les pervers narcissiques, avec lesquels elles partagent les traits caractéristiques du narcissisme. Les pervers narcissiques sont toutefois à leur avantage avec ce type de personnes, car ils comprennent « de l'intérieur » leur mode de fonctionnement. Ils n'ont d'ailleurs aucune difficulté à établir avec elles un solide lien de confiance, qu'ils exploiteront ensuite à souhait pour les détruire. Pour le pervers narcissique, son collègue narcissique manque de force et d'agressivité; il n'est que dans le paraître et, en cela, il est un faible qu'il méprise.

Quant aux personnes paranoïdes, certaines d'entre elles évoluent dans leur environnement de travail avec la conviction que leurs collègues et leurs supérieurs hiérarchiques sont mal intentionnés et s'organisent pour les mettre en défaut. On pourrait alors penser que, comme elles fonctionnent sur ce mode permanent de méfiance, elles sont mieux placées pour détecter les abuseurs éventuels. Pas du tout! Dans leur grande peur d'être manipulées, ces personnes soupçonnent tout le monde sans distinction. Étant donné que leur perception est complètement biaisée par leur tendance parano, elles ne détectent jamais qui est bien intentionné et qui ne l'est pas. Elles peuvent aussi bien se rapprocher de

ceux dont elles devraient plutôt s’éloigner et se tenir loin de ceux qui sont pleinement intègres. Comme elles jureront que le collègue allié de la veille est l’ennemi juré du jour, leurs relations de travail sont extrêmement instables.

Malgré leurs personnalités *a priori* fort différentes, ces trois types d’employés ont plusieurs traits en commun. Ils adoptent des attitudes et des comportements d’hypervigilance et surveillent les faits et gestes de ceux qui les entourent afin d’anticiper au maximum les mauvais coups susceptibles de s’abattre sur eux. Malheureusement, ils ne sont que très rarement dans la réalité et se retrouvent souvent au cœur de quiproquos, du fait de leurs interprétations erronées et de leurs faux décodages. Vivant au quotidien de grandes insécurités, ils sont persuadés que leurs compétences sont régulièrement remises en question et qu’ultimement, ils perdront leur poste. Leurs humeurs sont inconstantes; ils peuvent devenir soudainement boudeurs ou agressifs, ce qui déstabilise leurs collègues de travail, qui développeront en retour une certaine méfiance à leur égard au point de s’en distancier.

Les hypersensibles génèrent un véritable cercle vicieux : dans leur crainte d’être blessés, ils manifestent des comportements suspects qui provoquent un malaise chez les autres, qui, à leur tour, sont portés à s’en protéger ou à les ostraciser. Alors, les hypersensibles se confortent dans l’idée qu’ils avaient raison de se méfier — la preuve! Jamais ils ne réalisent qu’ils sont bien souvent à l’origine de leur propre misère. Évidemment, dans une telle confusion, les abuseurs potentiels prennent activement part au jeu et s’en servent à leur avantage, car, à l’inverse des hypersensibles, ils savent parfaitement naviguer en eaux troubles.

Un besoin de reconnaissance surdimensionné

Nous avons tous besoin d'être reconnus, d'abord par nos parents, ensuite par tous les substituts parentaux, les figures d'autorité ou par ceux que nous estimons et que nous croisons tout au long de notre vie. Pour certains, rassasiés de reconnaissance dans la petite enfance, il est plus acceptable de vivre les déceptions ponctuelles vis-à-vis d'une reconnaissance qui ne vient pas toujours à l'âge adulte. Pour d'autres, ce manque de reconnaissance est intolérable, et ils sont perpétuellement en quête sur ce plan, dans un mouvement insatiable vers l'autre qui, au détour des rencontres, les fragilise davantage.

Les milieux professionnels regorgent de ce type de personnes, avides de reconnaissance, mendiantes d'un regard qui leur dira enfin comme elles sont compétentes et appréciées. Pour cela, elles sont prêtes à beaucoup, bien au-delà des limites du respectable, car un collègue ou un supérieur leur laisse entrevoir qu'avec patience et persévérance, leur investissement sans compter et leur travail forcené porteront bientôt leurs fruits. Mais « bientôt » se transforme en « plus tard » et « plus tard » en « jamais »

La catastrophe est inévitable car, par une triste logique psychologique et du fait que les inconscients « se parlent », les êtres en manque de reconnaissance auront la fâcheuse tendance à attirer des pervers narcissiques; des individus, donc, qui ne les reconnaîtront jamais. Ainsi, les pervers font écho à leur vide — celui-là même dont ils ont tant souffert dans leur histoire. Dans sa soif de manipulation et de destruction, le pervers narcissique se fera un malin plaisir de jouer sur cette vulnérabilité pour accompagner jusqu'à sa déchéance l'assoiffé de reconnaissance. Évidemment, jamais celle-ci ne viendra puisque, par définition, le pervers narcissique ne se satisfait pas de ce qu'on lui donne.

En règle générale, le pervers s'amuse allègrement de la personne en manque de reconnaissance, car il sait que sa fragilité première est le manque de distance par rapport à ses accomplissements : si on critique ce qu'elle fait, elle a le sentiment qu'on critique ce qu'elle est. Le niveau d'insécurité est alors à son plus fort. Tout individu devrait garder en tête, pour ne pas être réduit aux fonctions de son emploi, qu'il est absolument essentiel de diversifier ses sources de gratification sur le plan personnel pour relativiser les difficultés de la vie professionnelle.

En voici un exemple. David est âgé de 53 ans et travaille dans une imprimerie depuis 20 ans. En raison des difficultés que connaît cette industrie, son patron le rencontre pour lui annoncer que son poste sera bientôt aboli et sa tâche automatisée. On lui suggère du même coup d'accepter un programme de retraite anticipée mis en place pour les employés dans sa situation. David est abasourdi

par cette annonce; il se sent bafoué et négligé. Il ne cesse de se répéter qu'il a tant donné à l'entreprise : « Et voici comment on me remercie! » se dit-il. Il n'a qu'une envie : partir sur-le-champ sans même accepter le montant compensatoire qui lui est offert.

Le monde du travail est implacable, avec ses changements insoupçonnés et ses restructurations rapides. Dans un tel contexte, les employés comme David n'ont pas toujours le sentiment qu'on prend en considération la durée de leur investissement physique et, surtout, de leur investissement émotif. Malheureusement, pour plusieurs d'entre eux, leur emploi est leur seule source véritable de valorisation. En cas de licenciement, ils sont incapables de se rassurer quant aux compétences qu'ils ont acquises et, en conséquence, à leur capacité de trouver un autre emploi; ils se sentent tout aussi incapables de puiser l'assurance de leur valeur auprès d'un réseau social, par ailleurs souvent pauvre, voire inexistant. Alors ils sont victimes de leur impulsivité et risquent de prendre de mauvaises décisions qui, au final, ajouteront à leur douleur déjà grande.

LORSQUE LES RELATIONS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES SE MÉLANGENT

J’aimerais mettre en garde le lecteur contre la fausse représentation de certaines entreprises qui défendent l’idée que leurs employés forment une grande famille. Ainsi, ce patron répétant à qui voulait l’entendre : « Je traite tous mes employés comme des membres de ma famille. » Pourquoi ne pas tout simplement traiter les employés comme des employés? Je ne vois pas où est le problème. Et puis, je peux vous assurer qu’il n’est pas souhaitable de traiter ses employés comme certaines familles traitent leurs membres!

Pourquoi vouloir faire miroiter à un salarié ce sentiment d’appartenance? Quel est le bénéfice pour ce dernier? À moins que le bénéfice direct ne soit du côté de l’employeur ou du supérieur hiérarchique. J’ai entendu nombre d’histoires d’abus de tout ordre et de débordements entre patrons et employés ou entre collègues de travail justement à cause de ce prétendu lien d’appartenance. Les trois exemples qui suivent montrent à quel point les relations de travail se détériorent vite lorsque les rôles et les limites de chacun ne sont pas clairement respectés. Du coup, les colères réprimées peuvent prendre des chemins de destruction fort détournés.

Caroline et Julia

Caroline participe au recrutement de Julia. Entre elles, le courant passe immédiatement de sorte qu'elles établissent vite une relation d'amitié. Elles n'entretiennent vraiment pas une relation conventionnelle employée/supérieure hiérarchique. Caroline est exigeante, mais Julia s'entend si bien avec elle que lorsque sa patronne lui demande de rester plus tard, elle le fait avec plaisir, même si cela se produit plusieurs fois par semaine. Et puis, à l'occasion, les deux femmes se font des confidences et prennent régulièrement leur repas de midi ensemble.

Mais voilà que le jeune fils de Julia, tombé malade, nécessite sa présence dès qu'elle finit ses heures de travail. Caroline connaît bien la situation de son employée, chef de famille monoparentale dont le fils unique réclame des soins particuliers. Pourtant, un soir, elle lui demande tout de même de rester. Cette dernière refuse en lui rappelant son obligation de rentrer chez elle pour son fils. Le lendemain, même demande. Julia refuse de nouveau. Le jour suivant, Caroline la rencontre pour lui reprocher son désengagement vis-à-vis de l'entreprise et son manque de disponibilité. Julia est offusquée et sent qu'elle est victime d'abus.

Dès ce jour, Caroline commence à prendre ses distances par rapport à Julia, et leur relation se détériore. Lors d'une discussion, Caroline dira à Julia combien elle l'a déçue, elle qu'elle considérait comme une sœur.

Ève et Mélissa

Ève et Mélissa sont de bonnes collègues de travail et s'entraident régulièrement. Célibataires toutes les deux, elles vont parfois prendre un verre ensemble après le travail. Elles se disent souvent combien elles apprécient de travailler dans cette ambiance de soutien et de complicité. Elles prennent leurs pauses en même temps et utilisent le transport en commun.

Lors d'un 5 à 7 organisé au travail par leur chef de service, elles font la connaissance d'un autre employé, Pierre, avec lequel elles sympathisent. Le lendemain, Ève annonce à sa collègue qu'elle a fini la soirée avec lui et qu'ils ont décidé de continuer à se voir. Mélissa est heureuse pour son amie. Les semaines suivantes, Ève est souvent en retard parce qu'elle passe ses soirées et ses nuits avec son nouvel ami. Elle confie à Mélissa qu'elle a beaucoup de mal à se lever le matin et qu'elle aime flâner au lit avec Pierre, qui commence plus tard. Du coup, elle n'a pas le temps de faire toutes ses tâches et demande régulièrement à sa collègue de terminer son travail à sa place. Mélissa accepte patiemment. Un jour, cependant, Ève est contrariée : la qualité du travail que sa collègue a effectué pour elle a été vertement critiquée par leur chef de service. Elle en fait le reproche à Mélissa, qui ne dit mot.

À une autre occasion, le chef de service vient questionner cette dernière sur les absences répétées d'Ève. Mélissa est mal à l'aise et met son amie en garde. Quelques jours plus tard, Ève reçoit un avertissement de la direction pour ses retards et pique une crise à sa collègue, lui reprochant de ne pas l'avoir protégée. Finalement, elle traite Mélissa de jalouse et l'accuse de l'avoir trahie alors qu'elle connaît la réalité de sa nouvelle relation. Mélissa est stupéfaite.

Jean-Paul et ses employés

Noël approche. Comme chaque année, Jean-Paul, le patron de plusieurs centres de massothérapie, organise une soirée pour ses employés et leurs conjoints. Pendant la fête, Jean-Paul félicite les membres de son personnel pour leurs performances et rappelle que dans cette grande famille tous ont leur rôle à jouer.

Après le repas, tout le monde est invité à prendre un verre et à danser. Alors que la fête bat son plein, la consommation d'alcool aidant, certains employés adoptent des comportements qui créent un malaise : l'adjointe administrative et le livreur disparaissent et reviennent un peu plus tard, un massothérapeute simule une danse lascive pendant que la réceptionniste et la stagiaire l'encouragent en criant et en riant à tue-tête, la secrétaire tape familièrement sur l'épaule du patron en lui demandant la date de sa prochaine augmentation, une massothérapeute montre une nouvelle technique de massage à son gérant de succursale, devant la conjointe de celui-ci qui n'apprécie pas, *etc.* Une dispute éclate et plusieurs invités quittent les lieux subrepticement. Le lendemain, de retour au travail, personne n'évoque la soirée et les employés sont visiblement gênés.

L’importance des limites

Comme le montrent bien tous ces exemples, le harcèlement moral dans le monde du travail peut être descendant (de la hiérarchie vers le subordonné), transversal (entre collègues), ou ascendant (des subordonnés vers un membre de la direction). Trop souvent, la relation de proximité de certains collègues franchit largement la frontière du respect. Cette proximité est alors confondue avec une autorisation implicite aux familiarités ou à ne pas faire son travail; comme si, tout à coup, le lien familier permettait sans conséquences les digressions.

Je suis tout à fait opposé aux rapprochements entre collègues de travail qui deviennent des amis. Je considère qu’une telle position est contre-productive; dans la plupart des cas d’ailleurs, l’harmonie ne dure jamais bien longtemps ou alors il faut faire preuve d’une maturité que possèdent très peu de gens. Il n’y a qu’à voir les drames qui éclatent dans les entreprises lorsque les idylles entre employés prennent fin et se transforment en cauchemar.

Pour inspirer le respect et limiter l’éclosion de situations de harcèlement, il est nécessaire d’acquérir un sens aigu des limites et de séparer clairement sa vie professionnelle de sa vie personnelle. Un milieu de travail n’est pas une famille, les collègues et les patrons ne sont pas des frères ni des sœurs. Je crois qu’un environnement de travail se vit sainement avec des individus qui savent reconnaître et apprécier les rôles et les compétences distincts de chacun. S’il est un lien humain à privilégier dans ce contexte, c’est celui d’un partenariat engagé et intègre.

DEUXIÈME PARTIE

Les colères retournées contre soi

La colère est nécessaire. On ne triomphe de rien sans elle.
Si elle ne remplit l'âme, si elle n'échauffe le cœur,
elle doit donc nous servir, non comme chef, mais comme soldat.
ARISTOTE

CHAPITRE 9

Faire payer son corps : le poids de la colère

LA COLÈRE RÉTRORÉFLÉCHIE

On peut toujours évoquer l'œuvre du temps pour penser que les colères s'estomperont d'elles-mêmes. Cela est vrai pour le champ des contrariétés, qui n'ont rien de fondamental. On laisse aisément aller ce qui est moins significatif à nos yeux et qui, finalement, n'a que peu d'incidence sur nos valeurs ou sur la qualité des relations que nous entretenons avec les personnes qui comptent pour nous.

Cependant, il est des colères qui émanent de vieilles blessures affectives. Elles ne se cicatrisent pas d'elles-mêmes avec le temps et les émotions qui en découlent sont encore bien présentes, même si elles ne sont pas ressenties, même si elles sont noyées dans le déni ou le refoulement. Dans tous les cas, ces colères génèrent des blocages qui s'expriment de façon détournée par des troubles affectifs et des psychosomatisations. Il faut bien en effet que cette formidable énergie trouve un chemin d'évacuation. Pour certains, s'il est interdit d'exprimer sa colère pour s'en défaire, il ne reste d'autres options que de retourner cette force d'énergie contre soi, dans des comportements d'autodestruction.

La gestalt, en tant que théorie dynamique de la personnalité, attribue un terme spécifique à l'énergie bloquée retournée contre soi : « rétroflexion ». Le terme est intéressant parce qu'il énonce bien ce mouvement actif de retour à soi. Ainsi, en ce qui concerne spécifiquement la colère, la rétroflexion consiste à retourner vers soi les pensées et les comportements qui émanent directement de cette émotion : « Je me fais ce que je voudrais faire à l'autre. » Nous allons voir combien la colère rétroréfléchie peut s'exprimer de façons tout à fait différentes dans des comportements dont le seul objectif est la volonté inconsciente de se faire mal ou de se mettre en danger. De façon plus explicite, les grands thèmes suivants permettront de mieux comprendre les mécanismes fins que peut développer un individu pour dire sa colère en maltraitant son corps : les dépendances, les tentatives de suicide, la sexualité blessante et l'automutilation. Mais abordons d'abord une des manières les plus répandues d'exprimer sa colère par le corps : la surconsommation de nourriture.

LA COLÈRE FAIT GROSSIR

Au cours de mes longues années de pratique, bien des personnes sont venues me consulter pour un problème de surplus de poids. Souvent exaspérées par leurs multiples tentatives de régime restées vaines ou dont les effets n'ont pas duré, plusieurs femmes arrivent dans mon cabinet en dernier recours, résignées. Leur objectif : accepter de vivre avec leur excès de poids, abandonner définitivement l'idée des régimes et leurs faux espoirs. Elles tiennent toutes des discours qui témoignent bien de leur découragement et se condamnent elles-mêmes à ce qu'il en soit ainsi pour le reste de leur vie. Invariablement, j'amorce nos rencontres avec la remarque suivante : « Et si votre surplus de poids n'avait rien à voir avec votre alimentation? » Dans leur regard, toujours la même circonspection.

D'emblée, je veux écarter une faible proportion de la population qui souffre d'un surpoids ou d'une obésité morbide directement induite par un problème physiologique; ces personnes-là doivent être prises en charge par le milieu médical dans une approche tout à fait spécialisée qui passe souvent par une chirurgie. Pour la majorité des individus toutefois, l'excès pondéral est une source vive d'incompréhension et de frustrations où toute tentative d'élimination ne donne jamais l'effet escompté ou ne tient pas dans le temps.

Plusieurs études prouvent maintenant la corrélation entre la prise de poids et les crises de colère. Les femmes et les hommes présentant des accès de colère répétés pendant plusieurs années se caractérisent par une prise de poids significative et le maintien de ce surplus, comparativement à des individus du même groupe d'âge plus sereins et plus joyeux. Quel que soit le sexe des coléreux chroniques, on note une plus grande production d'adrénaline, une hormone qui intervient directement dans la stimulation des cellules graisseuses. Ces cellules sont transformées par le foie en (mauvais) cholestérol; l'effet qui en découle est dévastateur pour la prise de poids, et les risques de maladies cardiovasculaires sont sérieusement accrus.

Au-delà de toute considération physiologique, les personnes ayant un surplus de poids souffrent avant tout d'une anxiété non traitée, très envahissante, dont elles ne savent que faire. Le processus vécu se décline de la façon suivante : le niveau d'anxiété qui augmente significativement les met du même coup en contact avec une sensation de vide ressentie viscéralement. La sensation devient vite insoutenable et pour combler l'inconfort qu'elle suscite, la solution s'impose tout naturellement : il faut vite ingérer. Effectivement, après avoir mangé, l'individu expérimente une sensation nouvelle, cette fois de satiété, et se sent apaisé… pour un temps seulement.

Dans son expression indirecte, ce processus traduit bien une régression

déclenchée par l'anxiété. L'individu pense qu'il a faim, alors qu'en fait, il est anxieux. Psychologiquement, une personne qui ressent douloureusement son anxiété va avoir tendance à développer spontanément des mécanismes de compensation pour s'y adapter, plutôt que d'en traiter les causes profondes. Tout à coup, la souffrance du vide ressenti fortement la fait régresser à un stade infantile, lorsqu'elle était bébé et que la prise du sein ou du biberon atténuait l'anxiété de la faim. « Se remplir » avait alors cet effet apaisant pour le nouveau-né. Maintenant adulte, dans un moment de détresse face à sa propre anxiété, elle retrouve ce même réflexe de vouloir se reconnecter au réconfort de la nourriture.

Ce mode de fonctionnement est en soi un renforcement négatif qui sera reproduit tant que les rouages qui en sont à l'origine ne seront pas suffisamment conscients : dès que l'anxiété monte, il faut manger pour l'atténuer. Alors, les gens mangent pour remplir ce vide ressenti au niveau du plexus solaire ou de l'estomac; certains ont la ferme impression qu'ils ont faim. Pourtant, on sait que si les repas sont pris à des heures régulières et complétés par des collations équilibrées, aucune sensation de faim ne devrait nous tenailler. De plus, au cours de la soirée, moment où les fringales sont les plus fréquentes, on peut affirmer sans se tromper que la sensation de faim ne peut traduire une faim réelle puisque l'individu est vraisemblablement en pleine digestion. Par contre, on sait que les soirées et les nuits sont, par nature, les périodes les plus anxiogènes de la journée.

Si cette sensation de vide traduisait effectivement le besoin physiologique de manger, il n'y aurait pas plusieurs « grignotages » au cours de la soirée et la faim serait satisfaite plus rapidement. Si je parle de renforcement négatif, c'est parce qu'au moment où il mange, l'individu anxieux a le sentiment que la nourriture l'apaise, mais en réalité il n'en est rien car très vite la sensation d'apaisement se dissipe; c'est pourquoi plusieurs personnes ont rapidement envie de manger de nouveau. Or, les anxieux ont intégré l'idée que s'ils ne mangent pas lorsqu'ils sont dans cet état, leur anxiété ne cessera pas. Avec une telle mécanique mentale, on conçoit sous un nouvel éclairage l'impact négatif sur le poids.

BRISER LE SCHÉMA

Que faire pour sortir de ce mode de fonctionnement? Il faut mettre fin à ce schéma. Pour y arriver, il faut commencer par traiter la cause de cette prise de poids : l'anxiété. Ainsi, au lieu de recourir à la nourriture pour apaiser le vide intérieur, il est impératif de se questionner sur le pourquoi de ce vide et de chercher les réponses dans les recoins de son histoire familiale et affective, afin de remplir sainement le vide par des réponses qui « remplissent ».

Au moment où le vide se fait sentir, il est intéressant de développer une méthode « alternative » pour y répondre. L'idée consiste donc à substituer à la nourriture une autre source d'apaisement. Chacun doit évidemment trouver sa propre formule pour que cela fonctionne de façon durable, mais je me permets de vous proposer une piste de réflexion que j'explore systématiquement en psychothérapie avec les personnes qui me consultent à ce sujet. Puisque l'anxiété est un sentiment d'insécurité diffus, il est impératif de mettre en place une action qui sécurise. Il s'agit donc d'apprivoiser la douleur du moment sans paniquer, en vertu du principe qu'une peur a de fortes chances de se dissiper lorsqu'on lui fait face, qu'on l'affronte et la démystifie : « Je ne me sens pas bien, mais je sais que c'est un moment d'anxiété auquel je peux faire face. » Que risque-t-il de se passer alors? Le ressenti de la douleur va se transformer progressivement en tristesse et cette tristesse, éventuellement, en pleurs. Bien sûr, l'expérience est *a priori* désagréable, mais lorsqu'on ne masque pas le vide par la nourriture, aucun mécanisme de défense néfaste n'est mis en place. Le ressenti de la peine ou les pleurs, jusqu'alors évités, peuvent faire leur travail d'évacuation de la peine. Le soulagement peut enfin s'amorcer sur des bases saines.

Pour renforcer davantage le mieux-être, il convient d'expérimenter différents substituts à la nourriture. Dans un moment d'anxiété, il faut trouver ce qui peut faire du bien sans se faire du mal! Je conseille vivement aux personnes en couple de ne pas hésiter à verbaliser clairement leur état d'inconfort et à demander de l'affection : « Je passe un moment difficile, je me sens anxieuse et j'aurais envie de manger, mais je ne veux pas. Est-ce que tu me prendrais dans tes bras? » La relation d'affection dans le couple est censée être un lieu de réassurance dans lequel les partenaires se donnent généreusement.

Ces quelques réflexions sur le lien établi entre la colère et le poids offrent une perspective de compréhension nouvelle sur l'excès de poids. La nourriture est largement utilisée dans ces comportements de « grignotage », qui ont pour conséquence une autodestruction par la prise de kilos. Outre la mise en danger de sa santé physique et de son espérance de vie, cette démarche inconsciente est un moyen efficace de retourner contre soi la colère vis-à-vis de son histoire et de

se maintenir dans une image dévalorisée de soi. Il s’agit bien de repenser à cet excès comme le symptôme d’une anxiété active qui mérite d’être traitée. Si tel est le cas, la prise de poids sera comme le symptôme d’un mal-être qui « n’aura plus de sens » et disparaîtra donc progressivement. J’ai maintes fois éprouvé cette hypothèse de travail qui donne d’excellents résultats.

L’ANOREXIE ET LA BOULIMIE, D’AUTRES FORMES D’AUTOMUTILATION

Il est deux autres formes de colères retournées contre soi où l’anxiété est liée à la nourriture : l’anorexie et la boulimie.

Ces deux désordres psychologiques majeurs sont en croissance depuis quelques décennies. Ils inquiètent sérieusement dans la mesure où ils induisent aussi une atteinte physique directe qui peut, dans des formes extrêmes, mettre en danger de mort les personnes qui en souffrent; ensemble, ils représentent notamment la troisième maladie chronique en importance chez les adolescentes.

Chez les anorexiques et les boulimiques, l’image corporelle est incomplète et déformée. Les personnes atteintes d’anorexie limitent l’apport alimentaire de façon excessive, avec cette impression forte que leur restriction n’est jamais suffisante. Les personnes atteintes de boulimie présentent des compulsions face à la nourriture : elles ressentent un grand besoin de manger qui les pousse de façon irrépressible à se suralimenter; ensuite, elles tentent de supprimer les effets de cette suralimentation par des vomissements ou des jeûnes.

LA COLÈRE EN FILIGRANE

Les études récentes montrent que la colère est une composante indissociable des personnes en proie aux troubles alimentaires. Cette colère provient directement d'expériences négatives vécues dans l'enfance et qui ont laissé une empreinte indélébile, au point d'altérer le cours normal du développement, particulièrement celui de la construction de l'image corporelle. Dans un nombre significatif de cas d'anorexie et de boulimie, les événements négatifs relèvent de négligences affectives ou d'abus physiques ou sexuels. Plus encore, du fait de ce lourd passé à porter, ces personnes vivent simultanément une problématique de comorbidité, qui se traduit donc par des troubles spécifiques associés tels que des dépressions majeures, des comportements obsessionnels-compulsifs, de l'anxiété, le développement global d'une personnalité pathologique, *etc.*

Les chercheurs et les professionnels en relation d'aide commencent à peine à s'intéresser à ce lien particulier entre colère et trouble de l'alimentation. Cependant, les résultats des premières recherches vont bien dans le sens de ce que j'observe depuis plusieurs années dans le cadre de psychothérapies avec des personnes souffrant de ce type de trouble. Il apparaît que les anorexiques et les boulimiques ont en commun la récurrence de colères explosives dans le quotidien, avec plusieurs crises chaque mois; celles qui vivent cette réalité présentent également des symptômes dépressifs plus marqués. Chez les adolescentes, on constate déjà cette tendance, avec une agressivité manifeste presque systématique. Lorsque les adolescentes ont développé des comportements typiques d'hyperphagie, de purge et d'extrême privation de nourriture, elles présentent de façon significative une agressivité plus fréquente et plus forte; l'hyperphagie est la prise excessive et compulsive de nourriture et la purge consiste à se faire vomir ou à régurgiter de la nourriture sans nausée et sans effort. On sait maintenant que plus les symptômes sont installés, plus les adolescentes risquent de recourir aux drogues ou de faire des tentatives de suicide.

Dans des expériences cliniques portant sur l'expression de la colère chez les anorexiques et les boulimiques, les auteurs ont montré que les deux groupes différaient. Les boulimiques sont beaucoup plus transparentes quant à leurs colères, qu'elles manifestent sans ambiguïté et de façon observable. Les anorexiques, elles, masquent plutôt leur ressentiment dans une colère exprimée sur un mode passif-agressif : on jurerait qu'elles ne sont pas en colère, alors qu'elles le sont profondément. Dans l'agressivité passive, l'anorexique pousse les autres à la colère par les tensions, les malaises et les provocations qu'elle amorce, mais elle le fait de façon détournée. Personne n'observe clairement sa

colère alors que c’est cette émotion qui anime ses comportements; c’est bien en cela que son agressivité est passive. Pendant un temps, le soutien psychothérapeutique efficace consiste à favoriser le dévoilement des émotions réelles et la réduction du déni de la colère.

En conclusion sur ce vaste thème, il est à retenir que les personnes qui ont un rapport pathologique à l’alimentation vivent des colères intenses et présentent systématiquement des comportements agressifs. Chez les anorexiques et les boulimiques, la colère est un enjeu significatif dans la mesure où elle affecte négativement les relations avec l’entourage immédiat. La colère est alors utilisée de façon inadéquate : elle ne sert pas d’alliée pour éclairer sur un malaise auquel il faut répondre pour aller mieux, mais traduit plutôt une exaspération qui pousse avant tout à se faire mal et à garder les autres à distance. En ce sens, la colère devient un véritable mécanisme de défense dont l’objet est d’éloigner les autres par anticipation d’une blessure inéluctable liée à la proximité ou à l’intimité. Malheureusement, cette distance de précaution et de protection ne serait pas nécessaire et renforce le sentiment de solitude déjà très présent.

La voie salutaire à adopter est tout à l’inverse : il convient de prendre conscience que si les parents ou des personnes significatives ont été nocifs dans l’enfance, cette période est bien révolue. À la période adulte, il y a maintenant des relations affectives et sociales qui valent vraiment la peine d’être vécues. Ainsi, les anorexiques et les boulimiques ont absolument besoin d’être entourées par un réseau social solide et de bénéficier du soutien de spécialistes.

CHAPITRE 10

Les dépendances, des plaisirs qui font mal

UN TRAITEMENT CONTRE L’ANXIÉTÉ

Lorsque le lien à une substance ou à une activité (alcool, tabac, drogues, jeu, sexe, tranquillisants, achats compulsifs, entraînement sportif excessif, Internet, etc.) ne peut être réprimé, l’individu est en état de dépendance (communément appelée « addiction »). Ce qui définit cette dépendance concerne moins les comportements en tant que tels que la nature de la relation qui unit le dépendant à sa substance : sans elle, pas d’apaisement, de motivation, d’euphorie ou d’excitation. Dès que l’anxiété monte, une lourdeur s’installe, accompagnée d’une souffrance intérieure insoutenable. Il faut absolument l’atténuer.

Dans cette débâcle intérieure, chacun va développer son propre mécanisme de réponse. En fonction de son histoire et de ses expériences de vie, un individu recourra à une substance ou à une activité qui l’éloignera de sa souffrance de façon rapide et efficace. Comme il sera dans « l’agir » de sa dépendance, il se sentira apaisé et pourra même accéder à une sensation de plaisir. Il aura retrouvé comment « se faire du bien ». Certains parlent d’un ennui urgent à combler et d’une recherche de sensations fortes.

Qu’il s’agisse de l’usage de drogues, de l’achat d’un vêtement bien au-dessus de ses moyens, d’une fin de semaine entière passée au casino ou d’un nombre incalculable d’heures consacrées à Internet, en se lavant et en mangeant à peine, l’intensité du moment procure un plaisir extrême qui mobilise entièrement la personne et anéantit toutes ses préoccupations. Malheureusement, ce plaisir illusoire est temporaire et lorsqu’il se dissipe, le malaise intérieur refait inévitablement surface et le cercle vicieux se répète sans attendre. Il est impératif de reproduire au plus vite le comportement qui a déjà procuré du plaisir. La gratification immédiate devient alors un motivateur fondamental dans les dépendances. Cette intensité dans le plaisir est en soi problématique car elle interfère directement dans la prise de décision concernant l’arrêt de la consommation et favorise le maintien des comportements de dépendance.

PRINCIPE NEUROPHYSIOLOGIQUE DE LA CONSOMMATION DE DROGUES

L'identification du principe neurophysiologique en jeu dans la consommation de drogues permet de mieux comprendre le rôle dévastateur du plaisir induit sous cette forme, de façon répétée et sur une période de temps significative. Ainsi, des chercheurs ont montré que si l'on stimule l'hypothalamus d'un rat — la zone du cerveau directement impliquée dans la production d'hormones de plaisir —, l'animal devient rapidement accro. Conditionné à appuyer sur une pédale qui lui permet de s'autostimuler, il modifie complètement ses habitudes de vie : il cesse de boire, de manger, de dormir. Littéralement absorbé par le plaisir et son maintien, il ne répond plus à ses fonctions vitales de base et meurt littéralement de plaisir! On sait aujourd'hui que l'utilisation chronique de drogues peut causer des dommages neurologiques permanents sur les cellules nerveuses des rats, des cochons, des chats et de certains primates; il en va de même pour les êtres humains. Le plaisir est réellement ressenti, mais il s'accompagne également d'une autodestruction variable dans le temps que les individus négligent et qui met en danger leur intégrité physique ou psychologique.

Je ne définis pas la dépendance par le nombre de comportements produits (quantité d'alcool, de drogues, de pilules, de relations sexuelles, etc.), mais par l'obsession de devoir absolument produire un comportement à intervalles réguliers pour se procurer la sensation d'aller bien; ce même comportement étant bien sûr néfaste en termes de santé physique ou mentale. En ce sens, plusieurs individus vivent en alternance des périodes significatives sans consommer d'alcool, en exerçant un contrôle efficace, et des périodes de pertes de contrôle totales, avec alors une consommation quotidienne. Il ne s'agit donc pas seulement de boire pour être alcoolique; il faut surtout avoir intégré la conviction profonde que le quotidien ne peut être assumé de façon satisfaisante sans alcool. Et toutes les rationalisations possibles sont évoquées pour justifier le geste : « Je bois pour me récompenser d'une journée de travail bien remplie »; « Je bois parce que j'ai mal à la tête »; « Je bois pour me calmer et me détendre »; « Je bois pour souligner une bonne nouvelle »; « Je bois parce que c'est samedi soir », *etc.*

Il en va de même pour les personnes qui présentent un besoin compulsif de relations sexuelles. Lors des séances de psychothérapie, elles tentent d'atténuer la portée de leurs comportements en focalisant sur la dimension fréquence; si elles vivent moins de relations sexuelles compulsives, elles considèrent aller mieux. Cela traduit certes un mieux-être dans la mesure où elles affichent moins souvent des comportements à risque, mais la persistance du comportement

compulsif traduit bien la permanence de la dépendance. Il ne s’agit donc pas de « négocier » la fréquence acceptable du comportement, mais plutôt de considérer l’incapacité de ne pas le produire du tout.

COMBLER UN VIDE, CALMER LA DOULEUR

En ce qui concerne les dépendances, les individus à risque ont en commun une vulnérabilité qui les pousse à adopter des comportements délétères. Selon moi, cette vulnérabilité n'a que peu à voir avec un déséquilibre sur le plan neurochimique caractérisé par un déficit dans la production d'hormones de plaisir; tout au plus, cette carence hormonale serait une conséquence et non une cause. Je considère davantage que la recherche de sensations fortes vient masquer le désarroi installé depuis longtemps dans l'enfance, lorsque la négligence affective des parents a été douloureusement subie.

Les personnes qui souffrent de dépendances souffrent dans le fond de la résurgence d'une douleur affective qui a pris racine dans des périodes clés de l'enfance, lorsqu'elles se sont senties méprisées et abandonnées. Durant cette période fondamentale de construction, les parents n'ont pas représenté ce lieu de sécurité qui rassure. Ils ont été soit étouffants et contraignants, soit trop absents; de surcroît, certains d'entre eux ont commis des abus physiques ou sexuels. Quelle que soit la combinaison particulière pour l'enfant, il en a résulté une anxiété profonde — voire une véritable angoisse —, et l'intégration du message suivant : tu n'as pas de valeur; c'est le meurtre de l'âme enfantine. Il va s'ensuivre une période noire de solitude et de tristesse, et la lente évolution d'un état dépressif latent, un vrai mal de vivre.

Alors que tout individu en souffrance est censé disposer de ressources intérieures pour répondre lui-même à ses mélancolies passagères, les individus négligés sur le plan affectif ne savent que faire du manque qui les habite et le vivent comme une terrible agression qui jamais ne cesse. Tous les jours, ils font face à un mal-être grandissant qu'ils ne savent pas contenir. À leurs yeux, la solution ne peut donc être qu'extérieure à eux : « quelque chose » ou quelqu'un doit réussir à atténuer cette douleur et contenir l'énergie nerveuse intérieure qui les perturbe. Pour ressentir beaucoup plus de plaisir et beaucoup moins de souffrance, ils ont vivement besoin de faire taire la douleur mais s'infligent en retour de mourir chaque fois un peu plus. Tel est bien le rôle apaisant de la substance, de l'action ou de la relation de dépendance choisie. Le plaisir immédiat masque la douleur du moment et distancie l'individu de la pénible, mais nécessaire, conscience de soi. Tout à coup, le moi s'évanouit et, sous l'influence de sa dépendance, l'individu éprouve un certain répit. Enfin, il bénéficie d'une pause! Pour un bref instant, à la douleur succède l'apaisement, et le ciel assombri s'éclaircit miraculeusement.

Soudain, les effets positifs surviennent en cascade : diminution voire disparition de l'anxiété, atténuation des inhibitions, meilleures estime de soi et

confiance en soi, disparition des symptômes de dépression, réduction significative de la colère et de l'agressivité, fin des idéations suicidaires, sensation de légèreté, apaisement, euphorie, regain d'énergie, motivation, sentiment d'être une personne intéressante et attirante, capacité à relativiser et à faire face aux difficultés émotionnelles du quotidien, image corporelle positive, *etc.* Dès lors, plus rien ne compte, seulement la poursuite de cet état de soulagement difficilement trouvé, d'illusion de contrôle et de puissance à maintenir à tout prix, quel qu'en soit le coût, même si le prix à payer est celui de sa vie!

Lorsqu'il découvre cette échappatoire à la souffrance et accepte de reproduire le processus, l'individu endosse de plain-pied le statut de dépendant. Il ne veut pas courir le risque d'éprouver de nouveau l'effroi du manque s'il était tout à coup privé de son objet de dépendance. Il sait ce dont il a besoin et ce qu'il faut faire pour avoir du plaisir, il sait ce qu'il désire. Sa vie est maintenant rythmée par la satisfaction de ce besoin et l'évitement de ce qui le perturbe au plus profond de lui-même. Le terrible engrenage est enclenché et, avec lui, la reproduction des comportements destructeurs que rien n'arrêtera, à moins que le corps ne lâche ou que la loi ne s'en mêle.

INCAPABLE DE NE PAS SE FAIRE MAL

Le fumeur sait pertinemment que les cigarettes qu'il fume nuisent à sa santé. Pourquoi fume-t-il tout de même? Parce que sa pulsion de mort est plus forte que sa raison et sa pulsion de vie. Il n'a pas réussi à se construire assez pour s'aimer suffisamment et refuser de se faire mal. Il a intégré qu'au fond, s'il se détruit, ce n'est pas grave. Ici, la colère bienveillante, celle qui préserve l'intégrité physique et psychologique, ne s'exprime pas. Aucune révolte intérieure ne se fait sentir pour faire dire à l'individu : « Arrête! Tu ne peux pas te faire ça. »

Dans les dépendances, le réflexe de protection qui prémunit des actes de destruction est fragilisé; on peut alors observer plusieurs dépendances chez un même individu ou une plus grande difficulté à refréner certains comportements à risque. Ainsi, la consommation de drogues et d'alcool s'accompagne souvent de comportements sexuels non protégés, aussi bien chez les hétérosexuels que chez les homosexuels. Évidemment, cela participe directement à la transmission d'un plus large éventail de maladies, mais cela surtout complexifie le profil du dépendant et sa possible guérison. On se retrouve alors à lutter contre ce que certains chercheurs nomment une « double épidémie » dans laquelle les effets psychologiques et physiologiques dévastateurs des drogues et de l'alcool se conjuguent à l'accroissement des risques de transmission d'autres infections.

Toutes les formes de dépendance traduisent la présence d'une anxiété significativement élevée qui rend dysfonctionnel celui qui en est frappé. Les « addictions » ne peuvent laisser indifférent, en ce qu'elles disent combien l'individu veut en finir : au lieu de préserver sa vie, il la met à mort. Bien sûr, chaque individu expérimente des degrés extrêmement variables de destruction qui, selon la nature de la dépendance, la quantité et la fréquence de la consommation, dictent la force de la volonté de s'autodétruire : l'achat d'une énième paire de chaussures est certes bien moins dommageable qu'une énième prise de cocaïne; n'oublions pas cependant que la racine du comportement est commune.

Quelle que soit la nature de la dépendance, il est possible de s'en sortir. La formule est à développer individuellement, en fonction des prises de conscience de chacun. Pour devenir indépendant, donc, il est indispensable de laisser aller les boulets du passé qui contraignent. Armé d'une volonté inaltérable, il faut choisir judicieusement ses outils pour briser la fragilité et les fausses croyances. Et puisque l'individu est en souffrance, il doit se trouver un lieu d'expression sécuritaire, ne pas hésiter à consulter pour être guidé, savoir ce qu'il est en droit d'attendre du soutien de son entourage et d'un thérapeute, dans ce qu'il a malgré tout à porter seul. Pour réparer le manque affectif, le dépendant doit, notamment,

placer un intermédiaire sain entre lui et l'objet de sa dépendance, un intermédiaire capable d'accepter son besoin. Il n'est pas important de faire ce travail fastidieux seul — à mon avis, c'est même impossible — lorsque l'heure est à l'humilité et à la réassurance.

Pour la personne dépendante, le travail de guérison consiste, entre autres, à rétablir la connexion avec son propre champ émotif, avec les sensations corporelles non altérées, à établir les limites nécessaires entre soi et son entourage, à choisir la direction éclairée de sa vie, *etc.* Il est possible que le chemin ne soit pas continu et que l'individu se perde encore pour un temps dans les méandres de ses rechutes. Mais force est de constater que ces dernières ne présagent pas du tout l'échec de la démarche. Les rechutes font aussi partie d'un long déracinement de la dépendance. Enrichi des prises de conscience de chaque étape, l'individu peut progressivement gravir les marches de son propre élan de guérison.

CHAPITRE 11

Le suicide, la dépression qui tue

DE FAUSSES CAUSES APPARENTES

Ils sont des millions à souffrir en silence, à se fermer petit à petit aux autres, qui ne savent rien, ou si peu, de l'ampleur incommensurable de leur détresse. Ils essaient autant que possible de vivre avec leur malaise et la douleur qui les tenaille. Peu à peu, à la vie succède la survie, et ils sombrent inexorablement, incapables de s'éloigner des profondeurs abyssales de leurs tourments. La paralysie les contraint à une douleur insoutenable; alors, résignés, ils font un dernier geste, ultime celui-là : le suicide.

Le suicide a fait couler autant d'encre que de larmes. Ainsi, on sait aujourd'hui que ses causes sont multiples (problèmes financiers, perte d'emploi, rupture amoureuse, etc.), mais toutes convergent vers la même solution, qui s'impose. La vie des individus qui songent au suicide n'a de sens qu'au regard des relations qu'ils nourrissent avec leur entourage et qui les définissent. Comme ils s'identifient le plus souvent à leur travail ou à leur partenaire amoureux, si l'un ou l'autre est compromis, leur vie perd son sens. Tel est bien l'exemple du personnage principal du roman *Voyage d'hiver*, d'Amélie Nothomb, qui se propose de se suicider pour impressionner Astrolabe, la femme dont il est éperdument amoureux.

Pourtant, les épreuves de la vie n'ont rien à voir en soi avec le suicide; il faut davantage les percevoir comme des facteurs déclencheurs qui révèlent une problématique plus profonde, celle de la dépression. Tout à coup, la personne entre de plein fouet en contact avec sa fragilité et une vulnérabilité dont elle ne sait que faire. Elle expérimente un sentiment d'insécurité extrêmement troublant qui, tout à coup, éteint toute perspective d'avenir.

DE FAIBLES RESSOURCES INTÉRIEURES

Habituellement, la personne « à risque », en ce qui a trait au suicide, est frappée d'une profonde tristesse et ne semble pas disposer des ressources intérieures nécessaires pour faire face à cet envahissement émotif. Elle a constamment tendance à se dévaloriser et considère ne rien accomplir de vraiment significatif dans sa vie, tant pour elle-même que pour son entourage. Le futur lui paraît très incertain; qui plus est, elle nourrit la conviction que le temps ne fera que détériorer inexorablement son état. Rien ne l'anime, rien ne la pousse en avant.

Au fil des semaines, la même lourdeur demeure, avec le sentiment profond qu'il en sera toujours ainsi. Bientôt, les idées morbides apparaissent; c'est la fermeture intérieure, le départ à la dérive, dans des pensées qui actualisent les scénarios catastrophe. La descente aux enfers s'amorce et avec elle s'installent les troubles physiologiques : la perte d'appétit ou de poids, le sommeil perturbé ou l'insomnie, l'incapacité progressive de se lever, *etc.* Bien que ces manifestations soient autant de signaux d'alarme, la personne affectée les néglige : elle ne consulte pas ou, si elle consulte, elle atténue la gravité de ses symptômes Tout ce qu'elle veut, c'est qu'on la laisse tranquille; de toute façon, en son for intérieur, personne ne peut rien pour elle.

UNE CONSCIENCE QUI DESSERT

La prise de conscience de son état n'aide pas vraiment la personne affectée : elle perçoit les changements mais s'emprisonne dans un espace qui se rétrécit sans cesse. Il lui est impossible de se manifester à son entourage, encore moins de demander de l'aide. Elle se sent coupable et honteuse. Son jugement à son égard est cinglant et violent, car elle ne se voit pas comme une personne malade mais comme une personne faible. Et si la délivrance alors perçue dans le suicide peut frapper une personne, elle peut aussi tragiquement frapper un couple avec enfants.

Je me souviens de ce début d'année 2009, alors que je sortais à peine des fêtes du Nouvel An. Les journaux du Québec décrivaient le drame de la famille Laliberté. En ce soir de fête, les parents avaient tenté de se donner la mort avec leurs trois enfants âgés de 12 ans, 7 ans et 4 ans; seule la mère avait survécu. Outre l'horreur de la situation, j'ai été profondément troublé par les témoignages des personnes qui connaissaient le couple. De façon récurrente, les deux adultes étaient décrits comme moroses, visiblement accablés par les soucis et plutôt en retrait. Les signes de dépression étaient bien présents, mais certainement trop envahissants pour que cet homme et cette femme aient la force nécessaire pour demander de l'aide.

Le gouffre grandit toujours entre la personne suicidaire et le monde. Alors, dans une agressivité sans limites, elle s'autodétruit. Il est essentiel de savoir et de diffuser le fait que les dépressions aiguës peuvent être guéries dans au moins 80 pour cent des cas. Les médecins et les psychiatres disposent maintenant de multiples traitements qui offrent une panoplie d'approches adaptées. Des dépressions installées depuis plusieurs années peuvent être réglées en quelques semaines. Je veux surtout insister sur la nécessité du dévoilement, dès les premiers symptômes. Les professionnels de la santé et en relation d'aide qui traitent des dépressions s'accordent pour dire combien celles-ci se soignent efficacement lorsque sont conjugués les effets positifs des antidépresseurs et de la psychothérapie. À titre de psychologue, je peux attester de cette réalité en ce qui concerne les personnes dépressives avec lesquelles j'ai travaillé. Une personne peut guérir d'une dépression; pour cela, il s'agit parfois de réussir à tendre la main à temps.

CHAPITRE 12

Faire mal et se faire mal dans la sexualité

SE LIBÉRER DES TENSIONS

Les relations sexuelles sont le prétexte d'une expérience à soi et aux autres qui offre un terrain privilégié de plaisir, mais aussi d'évacuation des tensions et des frustrations. Dans la complexité des rapprochements s'organise la rencontre d'énergies et de pulsions intimement présentes chez chacun qui s'articule dans une dynamique particulière de désir. Ce qui suscite ce désir n'est jamais tout à fait clair, subtil mélange d'affects conscients et inconscients délimitant le terrain parfois flou de la normalité. La sexualité s'articule avant tout autour des maux de l'enfance et, en cela, il est des adultes qui passent leur vie à retourner contre eux la colère qu'ils se sont interdit à jamais d'exprimer contre leurs parents. Ils les protégeront longtemps, parfois toute leur vie, parfois jusqu'à se faire mourir…

Pour certaines personnes qui n'ont pas réglé les conflits internes liés à leur histoire, la sexualité devient le terroir privilégié pour la libération des tensions. Et si certains enfants devenus adultes s'imposent d'épargner leurs parents de la réalité qui les trouble, ils se sacrifient aisément dans le secret d'une sexualité dangereuse. Spontanément, un individu dans cette situation va s'engager inconsciemment dans des relations sexuelles où l'enjeu devient surtout l'expression de sa colère, dans une agressivité retournée contre lui-même. Que la personne soit hétérosexuelle ou homosexuelle, elle sera portée à vivre des pratiques sexuelles qui comportent des risques de blessures physiques et psychologiques. Après tout, il s'agit de « faire payer » à travers soi. La personne qui exprime cette agressivité, vécue avec violence, pourrait bien aller jusqu'à se tuer tout à fait en recourant à des comportements qui s'apparentent à un suicide déguisé.

Dans cet état d'esprit, la sexualité est abordée sous l'angle d'une punition qui, au-delà du plaisir éphémère qu'elle procure, utilise davantage l'autre, le « partenaire accessoire », comme le moyen pratique et incontournable de se faire surtout mal. La dynamique relationnelle, aussi brève soit-elle, se développe sur un mode de séduction pour que se vive la sexualité avec, en second plan, la stimulation inconsciente du danger physique ou psychologique qui guette : la douleur garantie, contextuelle ou fatale. Lorsque l'excitation est à son comble pendant le rapport sexuel, l'individu en colère se connecte à son masochisme latent et accepte dans sa vulnérabilité de l'instant de lever les interdits : femmes et hommes consentent à se laisser pénétrer sans préservatif. Et ainsi vont les relations sexuelles à risque, entre toute-puissance et tendances suicidaires, un pied dans la vie, un pas vers la mort.

Dans ce rapport dangereux chacun se leurre car le lien du moment n'est pas fondé sur le beau sourire, le regard à faire craquer, la remarque séduisante ou

l’intellect savoureux. Ces appâts n’ont fait que servir l’occasion de l’acte sexuel, l’illusion d’une intensité de plaisir dont le dessein était fixé d’avance, sombre et morbide : il fallait se rencontrer vite pour se faire mourir lentement. Alors, la réalité accourt, froide et implacable, et la douleur montre son vrai visage, celui des infections transmises sexuellement avec, pour certains, le spectre du virus mortel en cadeau.

Édouard, célibataire invétéré

Édouard, un chef d'entreprise de 41 ans, est un célibataire endurci. Il se dit tout à fait à l'aise dans les rencontres d'un soir et ne souhaite pas vivre l'engagement exclusif d'une relation de couple. Il décrit la vie comme une fête éternelle et dès qu'il ne s'amuse plus, il part le bal ailleurs.

Édouard multiplie les relations sexuelles depuis qu'il est actif sexuellement. Évidemment, la diversité de ses pratiques sexuelles est à la mesure du nombre incalculable de rapports vécus. La majorité de ses relations ont été partagées avec des femmes, mais certaines ont aussi été vécues à trois, en groupe ou avec des hommes. Il est ouvert à toutes sortes de pratiques dont certaines peuvent, à l'occasion, être clairement sadomasochistes. Lorsque je l'interroge sur ce qui l'anime à poursuivre cette vie sexuelle hyperactive, il me dit sans hésitation : « Pour moi, le plus excitant, c'est lorsque se confirme le fait que je vais vivre un rapport sexuel avec la ou les personnes que je rencontre et lorsqu'au pic de l'excitation je peux pénétrer ma ou mes partenaires sans condom. Là, c'est la jouissance totale. » Édouard a attrapé plusieurs infections lors de rapports sexuels non protégés, dont la chlamydia, la blennorragie (ou gonorrhée), l'hépatite B, la syphilis, qu'il a chaque fois réussi à traiter.

Pauline et le pouvoir de séduire

À 33 ans, Pauline est directrice des comptes dans une agence de publicité. Son plaisir est de draguer les hommes, tant ceux qui sont mariés que les célibataires. Elle aime sentir que son pouvoir de séduction « opère » et s'excite qu'on ne lui résiste pas. Lorsqu'elle veut un homme, elle peut devenir « agressive », l'aborder sans pudeur. Elle pense que lorsqu'une femme sait s'y prendre, rares sont les hommes capables de dire non fermement. Elle veut arriver à ses fins et pour ça, elle se dit prête à tout. Pauline est venue consulter car ces excès lui ont déjà coûté plusieurs amitiés et plusieurs emplois; en plus, elle a contracté un herpès génital dont elle n'informe jamais ses multiples partenaires.

Julien, séducteur compulsif

Julien est agent d'assurances. À 35 ans, il est marié depuis huit ans et a deux enfants. Il considère que sa conjointe est une excellente mère, mais avec les années, son attirance pour elle s'est émoussée. Il ne la désire plus. En revanche, son métier lui permet de rencontrer de nombreuses femmes, que ce soit chez elles ou au bar qu'il a l'habitude de fréquenter. Il aime terminer chaque journée de travail en prenant un verre et en séduisant au moins une femme. S'il n'y parvient pas, il rentre chez lui triste et abattu.

Julien se dit épicurien et adore faire la fête avec ses amis ou des collègues. Les soirées sont toujours bien arrosées et il ne compte plus le nombre de femmes avec lesquelles il a eu des relations sexuelles. Il met rarement des préservatifs et seulement si ses partenaires y tiennent vraiment. Julien est très attaché aux valeurs familiales et à la réussite sociale. Pour lui, quand on se marie, c'est pour la vie. Il est fier de pouvoir gâter autant sa conjointe, qui dispose d'une magnifique maison et n'a pas besoin de travailler.

Bruno, homosexuel et séropositif

Bruno, qui est âgé de 44 ans et maître d'hôtel dans un grand restaurant, sait qu'il est homosexuel depuis qu'il a 19 ans. Plusieurs années se sont écoulées avant qu'il ne se sente capable d'assumer sa réalité et de l'annoncer à sa famille. Un jour, après plusieurs histoires sans lendemain, il rencontre enfin Patrick avec lequel s'installe une réelle complicité. Bientôt, ils décident de vivre ensemble. Ils aiment leurs rapports sexuels mais s'autorisent également, d'un commun accord, d'autres partenaires sexuels. Bruno et Patrick vont parfois sur les sites de rencontre et, à l'occasion, dans des saunas, ensemble ou séparément, sans forcément se le dire. Ils font tous deux régulièrement des tests de dépistage. Un jour, après des prises de sang, la clinique appelle Bruno car le médecin désire le rencontrer d'urgence. C'est un homme très inquiet qui se rend au cabinet médical; le diagnostic tombe comme un couperet : il est séropositif. Il est effondré par la nouvelle, puis il se souvient : les soirées dans les discothèques, l'alcool, parfois les drogues et les fins de nuit dans les saunas avec des partenaires multiples, sans condom…

*****

Ces quatre exemples sont particulièrement révélateurs de choix autodestructeurs. Ils montrent combien la sexualité peut être menée sur un mode très égocentrique et narcissique, où la satisfaction est surtout pulsionnelle plutôt qu'orientée vers le partenaire et l'atteinte d'un plaisir mutuel. Dans une telle dynamique, il n'y a pas de réciprocité. La sexualité se résume alors à atteindre son propre plaisir sur un mode pervers, dans un masochisme physique ou moral. Dans ce masochisme, le plaisir naît de la douleur que l'on se fait infliger, soit dans une sexualité agressive débridée, soit dans une sexualité qui met sa propre vie en péril. Dans toutes les situations, les personnes présentées jouent avec des limites qui les soumettent physiquement au danger ou compromettent les relations amoureuses stables et durables.

Les témoignages d'Édouard, de Pauline, de Julien et de Bruno, présentés très succinctement ici, ont tous en commun de citer, dans la multitude des rencontres, la part de violence et d'agressivité qu'ils ont partagée ponctuellement avec leurs partenaires. Tous décrivent combien, dans le feu de l'excitation, ils se sont sentis invincibles, puissants, prêts à tout. Ils souhaitaient pousser leur partenaire au maximum de son énergie et de sa force, ils souhaitaient avoir mal, d'un mal où se mélangent sans distinction passion, douleur et plaisir.

Là, dans cette intensité sans bornes, ils se sentaient en vie, incapables de rester dans le rationnel et de se protéger, au moment même où ils s'abandonnaient corps et âme. Tous les quatre insistent pour dire que, le plus souvent, leurs partenaires eux-mêmes ne se protègent pas ou leur demandent de ne pas se protéger. Bruno précise à ce sujet qu'il annonce systématiquement sa séropositivité à ses partenaires avant un rapport sexuel. Il arrive régulièrement que, même après cette annonce, le partenaire lui demande de ne pas recourir aux préservatifs. Il a même rencontré des hommes qui ne souhaitaient avoir de rapports sexuels qu'avec d'autres hommes séropositifs qui ne portent jamais de condoms…

Je pense que la sexualité des individus blessés dans l'enfance et n'ayant pas réglé leurs conflits internes en psychothérapie est essentiellement fondée sur une dynamique perverse; à défaut d'être physique, cette dynamique perverse est morale : il s'agit de se faire faire mal. Dans une telle préoccupation inconsciente, l'autre n'existe pas, il n'est que le prétexte d'une satisfaction éphémère. Ainsi, un adulte pétri de colère et ne sachant pas comment l'évacuer est poussé à vivre cette émotion au moyen de comportements sexuels à risque. Cette façon de remplacer les mots exprime le plein choix de la révolte contre les parents dans une vraie violence des actes contre soi. Alors, je ne peux m'empêcher d'avoir en tête l'image terrible de quelqu'un qui se battrait lui-même, sans s'interrompre, jusqu'au sang, jusqu'à la mort.

« MOI, JE VOULAIS AVOIR LE SIDA! »

Dans la multitude des témoignages que j'ai lus et visionnés, l'un d'entre eux m'a profondément troublé et ému, celui de Karim, un homme qui, pour que son entourage cesse de nier son homosexualité, est allé jusqu'à choisir sciemment de n'avoir des relations sexuelles qu'avec des hommes séropositifs dans le but de contracter le virus. Ses mots exacts raisonnent encore en moi : « Moi, je voulais avoir le sida! » Il voulait ainsi que ses parents comprennent — acceptent de façon non équivoque — qu'il est homosexuel et que son état ne changera pas, sa séropositivité irrémédiable le prouvant! Karim voulait rencontrer la mort pour pouvoir enfin vivre libre.

Vous penserez bien sûr qu'il s'agit là d'un comportement extrême qui ne concerne que bien peu de gens. Je n'en suis pas si sûr. Ce qui choque dans les propos de Karim, c'est la clairvoyance de ses intentions abruptement nommées, le fait que la pensée et l'acte soient tout à coup si synchrones, alors qu'on s'attend à plus de superficialité dans de telles actions, alors qu'on voudrait rester au premier degré, bien moins confrontant, d'êtres qu'on pourrait tout simplement juger de bêtement inconscients.

La réalité est autre, celle d'une souffrance qui a fait ses racines depuis longtemps et qui tend à faire imploser l'espace qu'elle envahit tout à fait au fil des ans. Je sais que bien des gens, sans le dire, sans se l'avouer, fonctionnent sur ce mode. Pour faire taire leur souffrance et la violence qu'elle génère, ils sombrent dans une sexualité agressive, mais d'une agressivité dirigée contre eux-mêmes. Victimes d'abus psychologiques durant l'enfance, ils ont intégré comment s'abuser eux-mêmes. Ils ne s'aiment pas assez pour prendre soin d'eux, ils ne méritent que ça, se rendre malades. En rencontrant quelqu'un, comme eux, qui a fait la route avant eux, celle de la rencontre avec la maladie, ils « embrassent » enfin une relation basée sur la destruction qui leur ressemble tout à fait. Là, au moins, on ne les jugera pas, là, au moins, on les aimera sûrement. Ils flirtent maintenant avec les limites et la douleur physique. Et lorsque la limite est poussée à son comble, ils franchissent ce point de non-retour par lequel ils se condamnent à mort.

S’IMPOSER UNE SEXUALITÉ DE MISÈRE DANS LE COUPLE

Il est des morts qui sont moins radicales, celles que s’imposent les êtres malheureux dans la sexualité de leur relation de couple. La souffrance est alors celle d’un masochisme moral : la relation fait mal, mais personne ne l’interrompt. Les individus qui acceptent de vivre une sexualité de misère s’imposent de faire tarir en eux le mouvement de vie de leur libido. Cette énergie vitale ne peut survivre en s’abreuvant de frustrations. Il est fondamental, pour soi avant tout, de se questionner quant au pourquoi de ce sacrifice. Pourquoi partager une dynamique de non-désir avec son partenaire? Pourquoi ce refus, trop souvent présent, d’en parler? Les couples se perdent avec les années, non pas parce que la longévité de l’union et la vitalité de sa sexualité sont improbables, mais surtout parce que les conflits larvés se sont cristallisés. La fluidité entre les partenaires est rompue et le pire, ce qui annonce la fin certaine du couple, c’est que personne n’en parle — ou à peine, du bout des lèvres, au fond pour que rien ne change.

Au final, ces couples s’enlisent dans les eaux troubles de la résistance et de l’opposition au changement, car leurs inconscients les ont liés pour qu’ils maintiennent leurs vieilles souffrances. Pour eux, la relation n’a pas de sens s’il s’agit d’être heureux. D’ailleurs, ils n’ont jamais goûté au bonheur et même s’ils conçoivent vaguement le concept, ils sont persuadés que le bonheur n’est qu’illusion ou, s’il existe vraiment, qu’il est surtout pour les autres.

Les partenaires qui restent ensemble alors que le désir est mort sont dans un masochisme psychologique qui nourrit leurs douleurs et ravive sans cesse leurs colères. Cela dit, leur masochisme est moins extrême et moins actif que celui des gens qui passent à l’acte physique et s’automutilent.

CHAPITRE 13

S’automutiler pour dire sa colère

TENTER DE CONTENIR L’ANXIÉTÉ

Les exemples foisonnent pour illustrer le type de colère que représente l’automutilation avec, pour chacun, une déclinaison de conséquences plus ou moins néfastes. La colère mal comprise qui n’est pas exprimée en mots ne peut pas pour autant disparaître complètement. Elle tend alors à se frayer un chemin dans des comportements particuliers, parfois surprenants, dont l’objet premier est la réduction des tensions. Il en est ainsi pour les personnes qui souffrent d’onychophagie (se ronger les ongles) ou celles qui se mordent l’intérieur des lèvres.

Si ces comportements d’automutilation sont significatifs comme manifestation objective du malaise intérieur de la personne qui les produit, ils ne la mettent toutefois pas en danger et les conséquences sont inexistantes, sauf peut-être le spectacle inesthétique qu’offre la vue d’ongles rongés! Ces comportements sont des tics qui traduisent avant tout un état d’anxiété. Les tensions internes poussent l’anxieux à se ronger les ongles ou à se mordre, un peu comme si, inconsciemment, il « s’attaquait » activement au problème; bien sûr, rien n’y fait. La solution ne consiste pas à poser sur les ongles des vernis au goût amer ni à couvrir le bout des doigts de faux ongles. Les jeunes filles ou les femmes aux prises avec cette difficulté savent bien que de telles méthodes sont des pis-aller qui ne règlent rien, ou seulement pour une brève période; dans les grands moments d’anxiété, certaines vont parfois jusqu’à se ronger les faux ongles!

Ainsi, la disparition de l’onychophagie ne passe pas par des solutions extérieures à soi qui tentent de décourager le comportement en empêchant l’accès aux ongles. Il s’agit plutôt d’agir en amont du comportement et d’aller à la source de ce qui génère véritablement l’anxiété de l’individu. Suivant cette logique, avec le tarissement de la source de tension, propre du reste à l’histoire émotionnelle de chacun, l’anxiété devrait disparaître du même coup et avec elle, l’onychophagie. Pour avoir travaillé en ce sens dans mon cabinet de psychothérapeute, je sais que les comportements, aussi paralysants soient-ils, peuvent être radicalement éradiqués de la vie d’un individu en souffrance lorsque les mots ont remplacé le refoulement des émotions. Ainsi, le trouble que le comportement compulsif illustrait à sa façon n’a plus aucune raison d’être. La personne est définitivement libérée de sa compulsion.

LES COMPORTEMENTS D’AUTOMUTILATION DES ADOLESCENTS

Il est d’autres comportements d’automutilation qui me préoccupent tant ils affectent une proportion significative d’adolescents, plus particulièrement de jeunes filles.

« Lorsque je ne me sens pas bien, je prends un couteau et j’essaie de me faire le plus mal possible. Quand je n’ai pas de couteau, je prends un stylo et je l’enfonce dans ma peau, et si je n’ai vraiment rien sous la main, je me griffe jusqu’au sang. Je ne comprends pas pourquoi mais en faisant ça, je me sens mieux. »

Ces propos livrés par une adolescente de 14 ans en détresse sur le site du magazine *Psychologies* me bouleversent, car ils expriment avec justesse le désarroi de tant d’adolescents — filles ou garçons — qui, au sortir de l’enfance, sont poussés à se maltraiter par le véhicule de leur corps. Ils s’entaillent, se lacèrent, se brûlent la peau, s’infligent volontairement des blessures qui les aident à « dire » leur rage avec la douleur, à retrouver un peu de contrôle dans un environnement familial et social où ils se sentent en perte de pouvoir. En ce sens, l’automutilation doit être comprise comme une tentative désespérée et malhabile d’autoguérison.

Les spécialistes évoquent souvent la souffrance de l’adolescent comme un paramètre essentiel de l’automutilation. Je pense qu’il faut surtout être porté par une colère vive pour choisir de se faire mal et occulter la douleur que l’on se fait subir : la souffrance physique supplée la souffrance psychologique. Mais que se passerait-il si l’être était empêché de s’automutiler? N’aurait-il d’autre recours alors que de faire mal à l’extérieur, de violenter l’autre? Suivant cette logique, je dirais que les adolescents s’automutilent parce qu’ils s’interdisent de verbaliser clairement la colère trop culpabilisante qu’ils adressent intérieurement à leurs parents.

« Je ne peux pas m’empêcher de me faire mal parce que je me déteste » est une réflexion typique et récurrente chez de nombreux jeunes. Elle n’est en soi que le triste reflet d’un mécanisme pervers de rétroflexion dans lequel l’adolescent actualise le jugement négatif qu’il sent chez ses parents ou qu’il a développé de lui-même dans le regard de ses parents. À cette période, déjà celle d’un premier bilan de la vie affective de la petite enfance et de l’enfance, les jeunes expriment avec force et justesse ce qu’ils ressentent de ce vécu. Cette expression est à la mesure du trouble des années d’enfance, et plus le trouble a été grand, moins l’expression de la souffrance est claire. L’automutilation peut alors être le moyen de mettre en gestes les douleurs que les parents ont infligées

par leur manque de bienveillance ou par leur incapacité à cerner et à répondre aux besoins fondamentaux de leur enfant.

Dans l'automutilation, les adolescents retournent donc contre eux les sentiments et les émotions négatives qu'ils ont ressentis — et ressentent encore — de la part de leur entourage. Si les parents n'identifient pas la présence et la gravité de cette énergie de destruction, ils ne sauront rien de la violence du jeune. Il vivra dans le secret ces comportements ponctuels qui, selon leur durée — des années peut-être —, constitueront le rituel privilégié d'exultation de la douleur intérieure. Ainsi le jeune intègre-t-il le cycle d'un paradoxe qui laisse songeur : être mal dans sa peau/se faire consciemment mal/soulager la douleur intérieure par la douleur extérieure/se faire donc consciemment du bien! La preuve en est qu'aucun jeune n'évoque jamais la douleur provoquée par l'entaille ou la brûlure comme une souffrance, mais tous évoquent l'état de soulagement et de plénitude ponctuelle qu'ils connaissent ensuite; telle est la composante masochiste du processus de soulagement.

SE FAIRE MAL POUR SE FAIRE DU BIEN

Je rapproche étroitement ce mode de fonctionnement des troubles compulsifs et de dépendance dans lesquels on observe ce même processus de soulagement, qui consiste à se faire mal avec l'illusion de se faire du bien. Alors que toute personne non autodestructive vit comme désagréables les douleurs physiques (coups, brûlures, coupures, etc.) et s'organise dans son quotidien pour les éviter, on peut s'étonner de ce que les jeunes qui s'automutilent soient insensibles à de telles souffrances. Je pense que la compréhension de ce masochisme est à tirer de la petite enfance : il est dû au manque de touchers affectifs significatifs et structurants. En effet, dans la tendresse des caresses des premières années de vie, l'enfant apprend à délimiter son corps et tire de ses expériences un bien-être qui lui procure des sensations fort agréables. Mais bien plus encore, il découvre surtout que son corps est désirable et qu'il doit en prendre soin. Cet élan spontané du parent est fondamental en ce qu'il transmet à son petit des impulsions positives de tendresse et d'amour. Dans cet amour tactile et sensitif, le parent dit à l'enfant qu'il l'aime; en retour, l'enfant ressent physiquement qu'il est aimable, donc qu'il peut s'aimer.

Chez les jeunes qui s'automutilent, le corps n'a pas été découvert ni ressenti comme une source intérieure de plaisir, de bien-être et de réassurance. Il n'est pas intégré et, en l'absence de contact avec l'intérieur, ce corps reste extérieur. Il ne fera pas mal si on le violente, l'agresse et le détériore parce qu'il n'est pas connecté sur le plan émotionnel. Le fait de se blesser rétablit le lien entre l'intérieur et l'extérieur : cela permet de montrer, par des marques observables, les douleurs internes qui ne se voient pas. Chaque fois qu'il y a agression du corps, les frontières sont levées et le pont est créé; le jeune ressent alors davantage son corps comme une unité qui fait du sens par rapport à ce qu'il vit intérieurement : le ressenti extérieur équivaut au ressenti intérieur. Ainsi, en se faisant du mal, l'adolescent en souffrance qui s'automutile pense se faire du bien.

RÉTABLIR LE CONTACT AVEC L’ADOLESCENT

Un jeune ne sort jamais tout à fait indemne d’une telle démarche d’autodestruction et les empreintes du corps laissent aussi des empreintes à l’âme. Nous construisons notre histoire par nos pensées et nos actes, et comme certaines phrases assassines qu’on nous adresse créent des marques indélébiles, il en va de même pour les blessures qu’on s’inflige et leurs cicatrices. Pour rassurer néanmoins les parents, je tiens à préciser qu’il ne faut pas forcément dramatiser la situation d’un jeune qui manifeste de tels comportements. Ils ne prédisent pas systématiquement un sombre avenir. L’automutilation peut être la phase transitoire d’un jeune aux prises avec un malaise intérieur difficile à dépasser. Il est rassurant de savoir que les parents peuvent aider les adolescents et les jeunes adultes à cesser définitivement les actes d’automutilation en amorçant une écoute active. Il faut comprendre que ces jeunes ont beaucoup à dire sans savoir comment le dire. L’adulte peut alors jouer son rôle de guide et offrir régulièrement des moments de disponibilité dans lesquels, au détour de la simplicité du quotidien, des discussions spontanées peuvent s’établir. Ainsi, petit à petit, il est à parier que le jeune se dévoilera progressivement s’il sent que le parent lui porte un intérêt sincère.

L’idée : apprendre pas à pas à mettre des mots sur les maux. Surtout, il est important que les parents fassent preuve d’ouverture dans ce que le jeune peut révéler. À ce stade, le chemin du mieux-être consiste davantage à mettre des mots sur les émotions pour découvrir que la douleur s’atténue et, éventuellement, l’évacuer tout à fait. Souvent, les jeunes n’attendent pas véritablement de conseils — et se referment instantanément dès qu’ils sentent pointer le moindre signe de jugement! En leur permettant de s’exprimer, les parents leur permettent aussi de sortir de leur solitude et de ressentir positivement l’apaisement de l’échange.

Pour éviter que les jeunes s’installent dans des comportements de colère et d’autodestruction, je pense que les parents doivent absolument endosser leur rôle avec intégrité et affirmation, et nommer tant le meilleur que ce qui pose problème, en choisissant un ton vrai mais non incriminant. De fait, même si un jeune réagit vivement, il est toujours très sécurisant pour lui, même si c’est confrontant, d’être devant un parent qui pose des limites claires par rapport à certains de ses comportements, particulièrement si les comportements sont destructeurs. Il est donc nécessaire, parfois, que le parent se positionne avec fermeté en expliquant ce qui motive son intervention. Tout comme un parent ne se trompera jamais de « laisser aller » un jeune qui se construit positivement et selon ses propres modalités, il ne se trompera jamais de l’arrêter s’il s’installe

dans une spirale descendante et adopte des comportements durables de destruction.

Lorsque la communication est complètement bloquée, malgré les tentatives répétées et aimantes des parents, ces derniers peuvent encore aider le jeune en détresse en lui proposant de rencontrer un psychologue. Le professionnel présente alors l'avantage de sa qualité première de neutralité et d'écoute, grâce à laquelle la relation se construit sans s'encombrer du passé. Certains jeunes peuvent résister à une telle invitation, mais au lieu de l'imposer s'il y a opposition, il est souhaitable de plutôt revenir ponctuellement sur la proposition pour permettre éventuellement à l'idée de faire son chemin. On sait qu'une psychothérapie imposée ne sera jamais bénéfique et ne donnera aucun résultat si elle n'est pas choisie; cela vaut tant pour un enfant que pour un jeune adulte ou l'un des partenaires d'un couple.

QUAND LA COLÈRE POUSSE À SE FAIRE MAL

Les colères non exprimées en mots se traduisent en maux contre soi. À notre insu et parce qu'elles sont difficilement identifiables, elles prennent des formes diverses dont toutes ont en commun la libération d'une énergie négative qui porte atteinte à l'intégrité de soi. Ainsi, la colère pousse certaines personnes à se faire mal, dans des attitudes et des comportements qui passent par des actes d'autodestruction ou de compulsion : manger, boire de l'alcool, fumer, se droguer, se négliger physiquement, se mettre en danger dans la sexualité, s'automutiler, se suicider, *etc.* L'individu se fait mal à la mesure de l'intensité de sa colère réprimée. Telle est sa façon de dire son mal-être et sa souffrance. S'il reste coincé dans cette idée que l'autre est à protéger sans jamais le confronter — comme dans l'enfance avec les parents —, il s'inflige des souffrances et des blessures qui lui rappellent qu'il ne mérite pas tout à fait de vivre heureux et aimé.

TROISIÈME PARTIE

Se construire en pleine conscience de ses colères

Celui qui se livre à des méditations claires
trouve rapidement la joie dans tout ce qui est bon.
Il voit que les richesses et la beauté sont impermanentes
et que la sagesse est le plus précieux des joyaux.
BOUDDHA

CHAPITRE 14

Être responsable et agir

LA COLÈRE NAÎT DANS L'ENFANCE

La colère n'est pas une fatalité. Elle n'est pas non plus l'héritage incontournable d'une hérédité malheureuse. De fait, j'affirme que les individus ne naissent pas destructeurs ou autodestructeurs, saboteurs ou autosaboteurs; ils le deviennent. Pour ceux-là, les expériences de vie en milieu familial ont été non structurantes et ont laissé des séquelles qui ont insufflé colères et agressivité; jamais elles n'ont été exprimées adéquatement vis-à-vis des parents. Adultes, les individus ne savent que faire de cette énergie négative qui les contraint et nous avons vu combien ils la retournent contre eux-mêmes ou la dirigent vers les autres, dans des formes extrêmement diversifiées et inconscientes. Nous savons maintenant que, pour chacun, les origines des colères remontent à loin, dans les débuts de sa propre vie.

Très tôt — bien trop tôt —, on demande aux enfants de devenir des êtres de raison, de mettre de côté leur ressenti, d'intérioriser l'interdit de la colère et de la confrontation. Leurs besoins sont sacrifiés au profit d'une hyperresponsabilisation, pour le bien-être de leurs parents. Tel est le premier grand drame de l'enfance : être contraint de réprimer la colère alors que les parents devraient plutôt apprendre à l'enfant à l'accueillir de façon adéquate. Lorsque les parents réprouvent vivement les colères de l'enfant, celui-ci n'a aucun moyen véritable de les exprimer autrement qu'en les projetant sur des personnes de son entourage. Conséquemment, ses perceptions et ses interprétations des comportements des autres sont biaisées : il leur attribue colère et agressivité; en fait, il s'agit de fausses perceptions. Et si, effectivement, quelqu'un est en colère contre lui, il va surdimensionner l'ampleur de la colère et des tensions qui l'entourent. De plus, à vivre intérieurement avec ces fortes projections sur les autres et l'anticipation de colères dirigées contre lui, l'enfant crée des dynamiques relationnelles tendues qui, précisément, génèrent encore plus d'antagonisme. L'expression anglaise *self-fulfilling prophecy* désigne bien cette réalité selon laquelle une personne est tellement persuadée de l'occurrence d'une situation qui la mettrait en défaut qu'elle s'organise inconsciemment pour que celle-ci se produise vraiment.

La douleur et le poids des souffrances deviennent un fardeau, et l'anxiété naît. Un enfant est incapable d'accepter d'emblée que ses parents sont inadéquats dans leur rôle parental. Pour un temps, il va s'employer à les protéger et à nier ce qu'il ressent. Sa frustration est alors déplacée vers d'autres adultes qui l'entourent. Pour soulager sa douleur et son anxiété, il n'est d'autre solution que de trouver un exutoire, un canal d'évacuation, quel qu'il soit, et survivre. L'enfant va donc développer du déni quant à sa réalité émotionnelle négative et

même fantasmer une image erronée de parents aimants, aptes à satisfaire ses besoins. Intérieurement, il nourrit une image idéalisée de ses parents; inconsciemment, il intègre une image dévalorisée d'eux, qu'il projette dans ses relations interpersonnelles.

On le sait maintenant, les colères du passé non évacuées dans les années d'enfance sont transposées ensuite dans les relations affectives de la vie adulte. J'observe clairement ce mouvement contradictoire chez des personnes qui consultent : elles défendent l'idée d'une enfance dorée avec des parents aimants, mais sont incapables de développer des relations intimes satisfaisantes et répondant à leurs besoins; incapables également de répondre aux besoins des personnes avec lesquelles elles voudraient partager une intimité. Et si les parents ne savent que très rarement la misère de leur enfant blessé, ce dernier fera bientôt payer les autres, soit en faisant des mauvais choix de partenaires, notamment dans des relations abusives, soit en refusant d'entrer en relation pour ne jamais courir le risque de la vie intime, tels les femmes et les hommes qui s'imposent le célibat.

La spirale des relations amoureuses torturées amorce son lent mouvement de destruction, alimenté des frustrations du quotidien, des volontés et des désirs déçus. La source d'insatisfaction est vive et intarissable. Les colériques expriment leurs colères en agressions incessantes contre soi ou contre les autres, avec, bien sûr, une alternance ou une simultanéité des deux. Évidemment, dans une telle dynamique réactionnelle, personne ne reconnaît la validité et la légitimité de leur colère, et alors ils rêvent en secret d'être enfin considérés et rassurés, mais ils sont ostracisés ou ignorés. De fait, ils développent inévitablement des réactions et des comportements inadéquats, une faible estime de soi, des accès de rage, un jugement extrêmement dur envers eux-mêmes et des troubles psychosomatiques. Autrement dit, ils développent un moi d'une grande fragilité. Fatalement, il s'ensuit un rapport biaisé aux autres.

ACCEPTER QUE QUELQU'UN PRENNE SOIN DE SOI

Pour beaucoup d'adultes blessés, les attentions positives qu'on pourrait leur porter entrent tellement en dissonance quant aux perceptions dévalorisées qu'ils ont d'eux-mêmes, qu'elles génèrent, surtout chez ceux qui sont en colère, des réponses négatives. Pour eux, il est inconcevable — même s'ils le souhaitent au plus haut point — que quelqu'un soit bien intentionné, prévenant ou aimant à leur égard. La négligence affective subie dans l'enfance est si prégnante que l'affection offerte maintenant à l'âge adulte est douloureuse et insupportable; lorsque les situations d'intimité se présentent, l'anxiété atteint vite son apogée. Alors, les individus parasitent et sabotent la relation pour qu'elle redevienne ce qu'ils ont connu leur vie durant : ce faux état d'équilibre et ce fond d'insatisfaction permanent avec lequel ils composent mieux. Bien des relations se vivent sur ce mode et laissent les personnes plus construites dans la perplexité.

Étienne, 41 ans, illustre bien ce paradoxe : « On dirait que Johanne ne supporte pas que je prenne soin d'elle. Ses réactions sont incompréhensibles. Dès que j'ai des attentions pour elle, elle se ferme et a l'air vraiment très triste, ou encore, elle se met carrément en colère. Si je lui demande ce qui se passe, elle m'envoie promener en me demandant de la laisser tranquille. »

Dans cet exemple, la tristesse et la colère sont utilisées pour provoquer une mise à distance et revenir à un état antérieur d'illusion d'équilibre, alors qu'Étienne était davantage dans la neutralité et ne prenait pas particulièrement soin de sa partenaire. Ces comportements de mise à distance émotionnelle sous-tendent une manipulation affective dont l'issue est la prise de contrôle de la relation.

Dans l'enfance, il serait fondamental de transmettre l'idée que la colère est une émotion naturelle, souhaitable et acceptable. Ensuite, les parents pourraient s'appliquer à montrer comment se gère cette colère de façon constructive. Les études montrent, notamment, que le jugement intérieur qu'un enfant porte sur lui-même nourrit son optimisme ou son pessimisme quant à sa capacité à faire face aux aléas de la vie. Les enfants carencés sur le plan affectif se jugent plus négativement que ceux qui ont reçu les marques d'encouragement répétées dont ils avaient besoin. Autant rappeler, une fois de plus, combien les parents ont une incidence significative sur l'optimisme ou le pessimisme de l'enfant et, globalement, sur la perspective qu'il adopte sur le monde. Pour être capable d'accueillir la générosité d'une personne amoureuse et aimante à l'âge adulte, il est indispensable de l'avoir positivement expérimentée dans la plus tendre enfance, alors que le petit être était pleinement ouvert et réceptif.

REFUSER D’ENDOSSER LE RÔLE DE VICTIME

Seuls les enfants sont véritablement des victimes dans la mesure où leur impuissance leur confère la légitimité du droit à la protection de leur vulnérabilité. On peut comprendre cependant que bien des adultes transforment la colère de leur enfance en une victimisation chronique. Cette attitude globale infantile les prive de faire face de façon adaptée aux défis du quotidien. Dans des situations qui réclameraient un positionnement adulte, ils sont vite submergés et se plaignent de l’injustice du moment. « Pourquoi moi? » est leur expression favorite et ils la répètent ou l’illustrent dans leurs attitudes et leurs comportements à qui veut l’entendre et le voir, au grand dam de leur entourage.

En raison d’une blessure narcissique profonde issue de cette période de l’enfance où ils ont vécu de l’injustice, ils vivent, adultes, avec l’idée d’avoir gagné et mérité l’absolue satisfaction de leurs besoins. Leur colère s’exprime dans leurs demandes incessantes.

À ce propos, je me souviens de la séance de René, qui exprimait combien un comportement de sa conjointe l’avait vraiment heurté. Josée était responsable de l’achat du mobilier au sein d’une entreprise. Très mobilisée par d’autres tâches, elle n’avait pas eu le temps de s’en occuper et s’en plaignait tous les soirs à la maison. Elle avait déjà sélectionné plusieurs modèles par catalogue et devait incessamment faire son choix en magasin, mais elle était hésitante. Elle a donc demandé à René de l’accompagner pour l’aider à trancher. Comme convenu, il s’est rendu disponible un après-midi de la semaine et s’est dirigé vers le magasin où ils étaient censés se retrouver. Alors qu’il était en chemin, elle lui a affirmé au téléphone qu’elle était sur le point de partir du bureau. Mais à l’heure du rendez-vous, Josée n’était pas là. Après 15 minutes d’attente, il a tenté de la joindre mais elle ne répondait pas. Pas plus de succès 20 minutes plus tard. En désespoir de cause, il a quitté le magasin. En fin d’après-midi, il a enfin pu lui parler au téléphone. Il lui a demandé ce qui s’était passé et elle lui a répondu qu’elle avait été retenue au bureau pour une urgence. René était furieux. Il lui a expliqué que non seulement il avait pris du temps spécialement pour elle, mais qu’en plus, elle n’avait même pas daigné le prévenir de son absence. René lui a demandé si elle pensait vraiment que c’était correct de faire ça. Puis, s’adressant directement à moi, il a fait de même et a répété plusieurs fois la question : « Est-ce que c’est correct de me faire ça? »

Dans ses comportements et son discours, René adopte une position de victime. En de telles circonstances, il est tout à fait normal et sain qu’il ressente de la colère. Par contre, l’idée n’est pas de se demander si le comportement de Josée est adéquat, mais plutôt de déterminer précisément quelles sont ses options vis-à-

vis du comportement de sa conjointe. La personne qui se pose en victime reste coincée dans sa volonté obsessive de faire reconnaître à l'autre les méfaits de ses actes; la personne qui se pose en adulte saura nommer sans en douter ce qui fait défaut en posant les limites claires de ce qui est inacceptable pour elle. Ensuite, il faut passer à autre chose. Cette intériorisation de la colère met Étienne à risque de développer de la rancœur et de se venger en d'autres temps, dans des situations ultérieures qui ne mériteraient pas de telles réactions inadaptées.

Les personnes qui adoptent une position de victime ragent que les autres ne soient pas tels qu'elles le souhaitent. Elles ont donc le jugement facile et dès qu'elles se sentent heurtées par une injustice de leur entourage, elles se donnent du même coup le plein droit de réagir vertement. Bien sûr, elles ne portent aucune responsabilité au regard d'une situation dans laquelle elles ont été blessées : selon elles, la responsabilité revient pleinement à l'autre et il va payer… Il est fort difficile d'être en relation avec les éternelles victimes de ce monde, car elles sont cinglantes dans leurs réactions parfois extrêmes, rigides dans leurs raisonnements et épuisantes dans leurs sempiternelles demandes de reconnaissance. Elles parlent sans cesse et ne sont pas à l'écoute. Le pire, c'est lorsqu'elles s'expriment bien, qu'elles sont à l'aise avec les mots, car toute leur énergie intellectuelle est tout à coup mise au service de pensées complexes, d'un sens de la répartie implacable et d'une conviction à toute épreuve : leur interlocuteur ne peut que conclure qu'il est coupable! N'essayez pas de leur faire entendre raison, vous venez juste d'ouvrir la porte à de nouvelles complaintes qui ne finiront pas de sitôt.

Il est vital d'en finir avec la victimisation pour aspirer à une possible croissance émotionnelle. Évidemment, de ce point de vue, le psychologue joue un rôle actif pour désamorcer la position de victime que la personne cherche spontanément à endosser en psychothérapie. Dans son discours de bienveillance, le psychologue se doit de mettre en évidence les moments où l'individu tente de faire porter le blâme aux autres, alors que lui revient la pleine responsabilité. Je tiens à préciser qu'il ne s'agit surtout pas de pointer qui a raison ou qui a tort, mais davantage de faire comprendre combien, en éludant sa part de responsabilité, la personne se prive du même coup de toute occasion de résolution de la difficulté qu'elle évoque. Être pleinement responsable de ses actes offre ce nouveau chemin de construction grâce auquel ce qui a été problématique et souffrant peut être transformé en une nouvelle réalité réparatrice et constructive. Croire en soi et en sa capacité de résolution atténue l'idée contre-productive d'une fatalité entre les êtres où certains auraient le pouvoir de se rendre heureux, alors que d'autres en seraient à jamais dépossédés.

J'ai la conviction que nous pouvons construire quotidiennement notre bonheur

à partir du moment où nous acceptons pleinement la puissance consciente de nos choix de vie. Fort de ce savoir, je dois accepter que le monde ne me doit rien et que je ne peux pas attribuer aux autres le pouvoir de mon propre bonheur. Au contraire, je veux exercer ce pouvoir au maximum de mes capacités. Il m'incombe de renforcer les aptitudes existantes et de construire celles qui sont encore absentes par des attitudes actives de conscience de soi que je vais présenter plus loin.

Cette disposition psychologique, qui conçoit les possibilités de changement, permet également de bénéficier d'une plus grande ouverture quant aux événements du quotidien. Les personnes moins en proie à leurs colères et moins victimes entrevoient vite les premiers bénéfices de ces changements. Elles sont progressivement capables d'envisager plus de solutions lors de situations problématiques et de mieux exprimer leurs insatisfactions sans attendre. Engagées dans cette spirale ascendante, de moins en moins colériques, ces personnes développent une meilleure confiance en soi et envisagent leurs perspectives d'avenir avec beaucoup plus d'optimisme. Non seulement se sentent-elles mieux, mais leur entourage note aussi les changements bénéfiques et leurs commentaires agissent directement à titre de renforcement positif. Elles savent maintenant que si des événements négatifs surviennent, que ce soit dans une relation amoureuse qui tourne en rond ou une carrière qui stagne, elles ont le pouvoir d'y remédier avec des attitudes positives et des actions cohérentes. Toute l'énergie, autrefois attribuée à des pensées parasites de victimisation et d'agressivité passive, peut maintenant être dirigée vers des réflexions constructives dans lesquelles elles assument l'entière responsabilité de leurs émotions et de leurs actes.

LE POUVOIR DES MOTS POUR ÉVOLUER

Lorsqu'elle appréhende le monde dans une perspective plus positive et plus constructive, une personne qui cesse d'être victime ou passive-agressive change également de vocabulaire. Des mots comme « juste » et « injuste », « devrait » et « ne devrait pas », « toujours » et « jamais », etc., faisaient auparavant fréquemment partie de son discours et traduisaient des pensées en noir et blanc, radicales, sans nuances. Il est important de savoir que le monde n'est vraiment qu'en demi-teintes, ce qui offre la possibilité de raisonnements et d'une gestion des dynamiques relationnelles plus subtils. Malheureusement, certaines relations s'organisent davantage autour de la preuve que l'un ou l'autre a raison plutôt que sur l'intérêt réel de ce qui est à faire — ou à laisser faire — pour élever la dynamique à un niveau de maturité supérieur. Or, tant que chacun s'emploie à vouloir prouver à tout prix le caractère « juste » de ses pensées et de ses comportements, pour montrer en filigrane que l'autre a tort, la relation est vouée à l'asphyxie et à l'échec; elle ne tiendra pas l'épreuve du temps. Comme je le dis très souvent aux couples durant les séances de psychothérapie, peu importe qui a raison; il est plus important de saisir ce qui sert le mieux-être du couple. Et si, pour cela, il s'agit de laisser-aller une idée ou une action, si, pour cela, il s'agit de dire en toute honnêteté : « Excuse-moi » ou « Je suis désolé », alors c'est ce qui doit être dit ou fait, par intégrité et authenticité. Le fait de sortir d'un discours qui culpabilise et d'un vocabulaire de contraintes et d'obligations permet d'écarter définitivement des phrases assassines, fréquentes dans les relations de couple et familiales : « Si tu m'aimais vraiment, tu… »; « Tu pourrais faire un effort pour tes parents, après tout ce qu'on (a) fait pour toi! »; « Si tu me demandais quelque chose, je le ferais pour toi, moi »; « Moi aussi, au lieu de m'occuper de la maison, j'aimerais prendre du temps pour m'amuser et aller voir mes amis »; « Tu es injuste avec moi »; *etc.* Si l'on intègre que les mots font une différence majeure dans les interactions et l'émergence éventuelle de colère, il faut également proscrire, notamment, tous les mots et les expressions qui traduisent du sarcasme, du cynisme, de la condescendance, un humour douteux ou un épanchement désobligeant pour son ou sa partenaire auprès d'amis communs. Dans le verbal et le non-verbal, le ton à privilégier est celui de la douceur, de la conciliation et d'une volonté non équivoque de se comprendre pour construire.

Ce qui fait trop souvent défaut dans la satisfaction des besoins se traduit par des interdits de deux ordres : l'un ne demande pas et se frustre intérieurement sans que l'autre n'en sache rien ou l'autre se sent contraint de consentir à la demande, sans oser dire non, de peur qu'une dispute éclate. Nombre de

difficultés de couple proviennent d’un tel mode de fonctionnement, où les contrariétés non exprimées se transforment en conflits latents qui mènent à des colères explosives ou à des comportements passifs-agressifs.

Dans les relations intimes, il est toujours approprié de demander que ses besoins fondamentaux soient satisfaits, bien sûr avec respect et en choisissant le moment De même, il est toujours approprié pour le partenaire qui reçoit la demande de se sentir libre de l’accepter ou de la refuser. Cet élan de respect des besoins et des limites de chacun permet la croissance de chaque partenaire vers une relation où la peur de l’intimité est dépassée. Enfin, les partenaires s’invitent à évoluer quant aux émotions douloureuses du passé et à essayer d’apprivoiser une vulnérabilité qui les habite depuis longtemps et qu’ils se sont employés à dissimuler. Pour se sentir désiré, aimé et valorisé, il n’est d’autre possibilité que d’accepter la nécessité de l’abandon de soi dans le lien à l’autre.

Les êtres entrent alors dans une période de réparation salutaire, celle qui vient contredire les années de colère passées à se protéger de façon destructive en repoussant les autres dans les non-dits. Au lieu de se laisser complètement aller dans cette anxiété et de l’agir perpétuellement, il convient de la diluer progressivement en entrant dans une relation intime. Il est incontournable alors de se dévoiler — dans ses forces, ses faiblesses et ses craintes — et de se nourrir de l’ouverture, de la compréhension, du non-jugement et de l’affection de l’autre; cet autre, il aura fallu apprendre, au préalable, à bien le choisir, de façon non névrotique.

ÉVITER LES AFFRES DE LA FAUSSE ÉCOUTE

Lorsque derrière une apparente attention se cachent des pensées qui n'ont rien à voir avec le sujet de la conversation en cours, les personnes en interaction sont en pleine « fausse écoute ». La fausse écoute affecte sérieusement la communication dans toutes les interactions, à deux ou en groupe, tant dans la sphère personnelle que dans les milieux professionnels. Je tiens donc à présenter les principaux types de fausse écoute pour vous permettre de déterminer ceux que vous adoptez, éventuellement, afin de les éviter et de rendre votre communication plus efficace.

- Dans l'*écoute défensive*, la personne prend pour des attaques personnelles des éléments considérés par l'autre comme banals. À cause d'une faible estime de soi, la personne qui est aux prises avec cette difficulté projette son insécurité personnelle sur l'autre.
- L'*écoute piégée* consiste à simuler une écoute attentive pour mettre l'autre en confiance et le faire parler. Le but est simple : recueillir des informations pour les utiliser en temps et lieu contre l'autre. Si ce type de stratégie est démasqué par la personne qui la subit, cela provoquera ensuite inévitablement une réaction de méfiance et une détérioration des rapports.
- La *mise en vedette* concerne la personne qui, de façon typique, cherche à tout prix à se distinguer en occupant le devant de la scène. Elle a une attitude ostentatoire, attire l'attention et exprime ses idées au mépris de celles des autres. Elle n'est animée que par sa propre valorisation envers et contre tout (et tous), en tentant d'asseoir son influence; en aucun temps n'est-elle disposée à l'écoute de l'autre.

Ces trois types de fausse écoute se déclinent en une multitude de messages négatifs. Les personnes qui affichent de telles attitudes font preuve d'un sérieux manque de respect et de considération pour l'autre, dont ils négligent complètement les sentiments et les émotions au profit de leurs propres besoins. La fausse écoute est problématique parce que les personnes qui y ont recours vont plus loin que simplement contester les idées de leur interlocuteur ou nier leur intérêt : elles attaquent directement l'autre de façon personnelle. Ainsi, la relation devient hésitante, manque de spontanéité et est empreinte de messages sous-jacents contradictoires.

Sur le plan personnel ou au travail, les individus en interaction avec une personne qui présente une fausse écoute naviguent souvent dans les non-dits et établissent leur propre raisonnement à partir d'impressions diffuses : « J'ai l'impression que… »; « Je crois que… »; « Je n'ai pas de preuve, mais… »;

« J’ai ressenti que mais je n’en suis pas sûr », *etc.* Ces formulations traduisent bien le malaise et le doute perpétuel qui animent chacun. Les personnes ressentent fermement que quelque chose ne va pas, mais elles doutent et expriment leur grande difficulté à mesurer la validité de ce qui leur pose exactement problème avec ces individus. La conséquence : un risque élevé d’adopter une position défensive et des réactions tout autant défensives.

DE LA COMPASSION POUR SES COLÈRES

Il est rassurant de réaliser que la colère est une émotion qui, si elle est ressentie de façon adaptée, peut être utilisée comme une alliée. Encore faut-il, en plus de la ressentir, avoir pleine conscience de la légitimité de ce ressenti. Comme je le répète systématiquement en psychothérapie, le ressenti d'une émotion ne peut jamais être contesté. Il est fondamental de s'autoriser cette liberté de ressentir pleinement sans se censurer. Telle est l'attitude globale d'acceptation à favoriser face à sa propre vie et dans ses relations intimes. Cela sous-tend que la personne qui expérimente cette réalité dispose d'une bonne dose d'amour de soi dans un contrôle sain de sa vie émotive et qu'elle reconnaît d'emblée ce même droit aux personnes avec lesquelles elle interagit. Autant dire que ces personnes identifient plus clairement en elles les émotions qui les traversent, savent mieux les exprimer et ont moins tendance à produire des comportements destructeurs.

La personne colérique doit absolument apprendre à se distancier par rapport à ses colères, sinon elle reste tellement sous l'effet de l'émotion qu'elle devient incapable de s'expliquer et de se faire comprendre. De son côté, la personne qui assiste à sa colère n'entend plus le fondement de ses propos à cause de la perturbation créée par son verbal et son non-verbal. Cette distance entre la colère et l'explication de ce qui l'a provoquée est essentielle, car elle offre la possibilité de laisser tomber la pression du moment, de se ramener à un niveau de perception plus rationnel et de découvrir une nouvelle perspective en regard de la situation. Du coup, il serait fort à propos pour le colérique de dire : « Je suis trop en colère pour parler, j'ai besoin de temps. » Il faut alors qu'il se distancie physiquement pour pouvoir se distancier psychologiquement.

Je crois beaucoup au pouvoir de cette distance car lorsque le colérique réussit à la mettre en place, il réalise presque systématiquement que l'intensité de sa colère et la perte de contrôle ne sont pas justifiées, même si la colère est légitime. Lorsque le principe de distance est bien intégré, on constate après quelques mois que le colérique n'en a même plus besoin; certains choisiront pour autant de maintenir ce nouveau réflexe de prévention d'éventuels débordements.

Toutefois, cette stratégie doit être honnête et non pas devenir l'excuse privilégiée pour éviter de parler de ce qui pose problème. Ainsi, après un délai raisonnable — variable selon les personnes et l'intensité de l'envahissement émotif —, le colérique qui a pris de la distance se doit de réintroduire le sujet calmement auprès de la personne avec laquelle a été vécu le conflit. L'objectif à ce moment-là : que chacun écoute l'autre et que l'échange s'amorce ensuite, une fois que les deux ont eu la liberté de s'exprimer. Peut alors se poursuivre une

conversation entre adultes dont l’enjeu est le respect des divergences et l’issue une tentative de résolution.

Un principe fondamental est à retenir pour les colériques : une colère envahissante révèle toujours des éléments douloureux du passé. Une technique privilégiée revient alors à se demander : « En quoi ma réaction émotive a-t-elle un lien avec la situation présente ou avec des expériences pénibles de mon passé? » Si la réponse concerne effectivement les expériences du passé, il serait constructif de déterminer au préalable lesquelles ou de demander l’aide d’un psychologue pour en préciser la nature.

CHAPITRE 15

Sortir d’une position défensive

UN ARSENAL DE RÉACTIONS DÉFENSIVES

Certaines personnes ne peuvent tolérer la désapprobation de leur interlocuteur et la colère qu'on leur adresse, car elles répondent alors par un mécanisme réflexe de réactions défensives. Tout à coup, incapables d'assumer le jugement négatif qu'on leur assène, elles se défendent énergiquement pour tenter de dissuader l'autre et rétablir ce qu'elles estiment être « la » vérité — entendez par là « leur » vérité. Par manque de distance et de sécurité intérieure, il leur est impossible de se centrer sur la légitimité et la validité des idées présentées. Si on critique leurs comportements, elles ont le sentiment troublant que c'est tout leur être qui est critiqué. Leur objectif est donc simple : maintenir coûte que coûte une image positive d'elles-mêmes et rester inattaquables. Les personnes sur la défensive réfutent à tout prix les colères des autres et répondent justement par la colère pour décourager vivement toute tentative de critique.

Une personne est sur la défensive lorsqu'elle se protège de son interlocuteur alors qu'aucune attaque ne lui est vraiment adressée. Cette attitude défensive globale s'exprime à la fois sur les plans personnel et professionnel et vise surtout à protéger une image de soi défaillante. Dans son *a priori* d'autodévalorisation, l'individu décode mal les dynamiques relationnelles et les intentions des autres; il croit sentir pointer la menace et adopte des réactions de défense.

En règle générale, la personne qui adopte une telle position a souffert dans son enfance d'une multitude de situations dans lesquelles elle était entourée d'adultes en conflit et perdant la maîtrise d'eux-mêmes; leur inconstance lui faisait peur. Elle en a gardé de sérieuses séquelles affectives et nourrit de l'amertume et de la rancœur dont elle ne sait que faire. Pour ne plus être atteinte, elle se fait hermétique et se protège de tout risque de nouvelle invasion émotive. Évidemment, cela la prive de relations authentiques. Si elle ne surmonte pas cette difficulté majeure, elle ne pourra jamais connaître l'intimité relationnelle.

La personne aux prises avec ce problème exerce un contrôle sur les interactions en manifestant une ou plusieurs réactions défensives qui bloquent la fluidité du rapport et des thèmes abordés. Bien sûr, nous avons tous des réactions défensives à l'occasion. La différence, c'est qu'elles sont beaucoup plus fréquentes dans son cas et deviennent même son mode de communication presque exclusif.

Voici les réactions défensives typiques que l'on retrouve habituellement chez cet individu :

- **l'agressivité verbale et les attaques directes ou indirectes**, des comportements dont j'ai largement parlé dans les chapitres concernant la violence explosive, les violences verbale et psychologique dans les couples

et la violence psychologique dans le monde du travail, avec la problématique particulière du harcèlement;

- **le sarcasme**, qui consiste la plupart du temps à déguiser une attaque acérée sous un message humoristique. Dans cette forme d'agressivité moins directe, la communication traduit certes une belle vivacité d'esprit, mais sa nature profonde est hostile. Elle met l'autre mal à l'aise, mène éventuellement à de féroces contre-attaques et à une spirale défensive mutuellement destructive;
- **la rationalisation ou l'intellectualisation**, qui permet à l'individu de s'appuyer sur des pensées, des réflexions et une logique impitoyables pour dissimuler les raisons profondes de ses actions et de ses comportements, par ailleurs contestables. En général, cette réaction défensive est privilégiée par les personnes qui ont de la facilité à s'exprimer et qui peuvent présenter habilement leurs idées; elles mettent ainsi leurs aptitudes cognitives au service de ce qu'elles ont à cacher. Leur objectif : « noyer le poisson »;
- **la compensation**, qui amène la personne sur la défensive à mettre en valeur un de ses points forts dans le but de masquer une faiblesse. Elle se sert alors de certaines actions qui lui sont favorables pour conserver d'elle-même une image valorisée et en convaincre les autres;
- **la régression**, qui consiste à simuler une incapacité à prendre la responsabilité d'une tâche donnée, alors que l'intention est plutôt d'y échapper;
- **la fuite**, qui permet à la personne de se prémunir de toute attaque éventuelle ou critique acerbe en désertant;
- **la répression**, qui permet à l'individu d'éviter toute discussion avec la personne concernée. Les communications franches sont complètement évitées ou se vivent avec d'autres personnes, parfois nullement impliquées dans la situation qui cause problème. L'individu qui recourt à la répression peut même aller jusqu'à changer de sujet, à faire comme s'il ne saisissait pas les tensions en présence et à feindre de ne pas entendre les critiques qui lui sont adressées **;**
- **la négation**, qui est une autre réaction de fuite. Il s'agit d'accuser réception d'une information désagréable et prétendre ne pas s'en soucier. La personne écoute donc les critiques à son endroit tout en laissant croire qu'elles ne l'atteignent pas, alors que c'est tout à fait faux.

Ces réactions défensives sont toutes des tentatives d'éviter les colères et les situations potentielles de conflit. Il est entendu qu'elles ne permettent aucunement la résolution des dites situations et des difficultés de communication

entre les personnes. Qui plus est, elles participent activement à la détérioration des relations sur les plans amoureux, familial, amical, social ou professionnel.

PRÉVENIR LES RÉACTIONS DÉFENSIVES

Dans leur façon de communiquer, certaines personnes provoquent une réaction défensive chez leur interlocuteur, comme en témoigne l'exemple suivant. Francis entre en coup de vent dans la pièce où Lara est en train de lire et commence à se plaindre vertement de tout ce qu'elle ne fait pas dans la maison. Il va même jusqu'à la traiter de « sale traîneuse » et lui dit qu'il ne peut plus supporter ça. Il veut qu'elle se lève immédiatement pour ramasser son linge laissé à terre depuis plusieurs jours. Lara pose son livre, prend son manteau et quitte l'appartement sans dire un mot. Francis est furieux, il ne se sent pas pris au sérieux et trouve qu'elle lui manque franchement de respect.

Francis est l'exemple parfait du communicateur qui inspire une réaction défensive à son interlocuteur. Qu'il ait raison ou non n'est pas le point; l'idée est plutôt que, dans son approche maladroite, le message est négligé au profit d'une forme inadéquate. Dans sa colère, il vit un débordement qui lui fait perdre le contrôle sur le plan non verbal (entrée brusque, agitation, reproches, insulte, haussement de la voix, ordre); et, de fait, Lara réagit de façon défensive. Voyons plutôt comment favoriser une communication efficace, respectueuse de soi et des autres.

Pour éviter une communication empreinte de jugements et de réactions défensives, il convient d'adopter une communication descriptive, incontestablement plus positive, et de recourir à un langage responsable à la première personne (« je »). Plutôt que de porter un jugement sur le comportement de la personne agressante ou de verser dans sa propre colère, celui qui utilise un langage descriptif explique simplement l'effet que lui procure ce comportement : il donne à la fois une description claire du comportement, de l'effet produit ainsi que des impressions ressenties. Il est essentiel d'axer le message sur le problème. De cette manière, la personne met l'accent sur la recherche de solutions qui satisfont à la fois son besoin et celui de l'autre. L'objectif n'est pas de gagner comme si on était en bataille, mais de trouver un arrangement dans lequel tout le monde gagne le plus possible.

Dans les relations personnelles ou de travail, je constate souvent le recours à des paroles ou à des actes de manipulation. Ceux qui subissent cette manipulation se sentent vite trompés, et cela participe à créer un climat de méfiance, aux antipodes des relations harmonieuses. La spontanéité est à préconiser, car elle est à l'opposé de la manipulation et implique une attitude globale d'honnêteté et d'intégrité. Pour autant, il existe une réelle différence entre spontanéité et impulsivité; si la première est souhaitable, la seconde est à proscrire à tout prix. Je ne sous-entends pas qu'il faille exprimer toutes les idées

qui nous passent par la tête sans les filtrer — ce serait de l'impulsivité; j'invite plutôt chacun à reconnaître la pertinence et la nécessité de produire un message honnête. En cas de différend ou de conflit, la spontanéité s'exprime alors en des termes bien choisis de franchise et de sincérité. Telle est l'attitude fondamentale à maintenir ou à réintroduire dans les rapports pour que la vérité des différends ou des conflits émerge.

À bien des égards, les gens affichent une trop grande neutralité. Voilà encore un élan général qui engendre une attitude défensive; d'ailleurs, le terme « indifférence » serait peut-être plus approprié dans ce cas. Dans la dynamique des relations d'intimité ou des relations de travail, une attitude neutre est négative parce qu'elle traduit un manque de considération pour le bien-être des autres ou le professionnalisme requis dans l'exécution des tâches. Cette neutralité indique un certain laisser-aller, la nature désabusée et démotivée de quelqu'un de blasé.

Dans les séances de psychothérapie ou les entrevues en milieu de travail, bien des personnes me confient à quel point on leur fait sentir qu'elles ne valent pas grand-chose; elles préfèrent alors se distancier de ces relations pour protéger une image de soi trop souvent meurtrie par des interactions antérieures.

À l'opposé, l'attitude constructive consiste à introduire de l'empathie dans les échanges afin d'éliminer définitivement le parasitage d'une communication fortement empreinte d'indifférence. Lorsqu'on montre que l'on prend à cœur les sentiments des autres, leur concept de soi risque peu d'être menacé et l'on capte du même coup leur attention : *a priori*, cela les prédispose à écouter. Éprouver de l'empathie consiste à concevoir la nature des émotions des autres, à se mettre à leur place mais sans jamais porter leurs difficultés sur nos épaules, donc en gardant une distance raisonnable entre leur réalité et la nôtre. Il ne s'agit pas d'être obligatoirement en accord avec eux, mais de leur faire savoir par cette attitude positive qu'ils sont importants à nos yeux et qu'on a de la considération pour eux. D'emblée, les fondations d'une saine communication sont posées et, avec elles, l'ouverture à la rencontre de deux divergences dans le respect et la confiance d'une possible solution.

Il faut donc bannir les attitudes de supériorité qui génèrent, de toute évidence, un climat défensif contre-productif pour les relations de confiance et de collaboration. Un individu qui adopte une attitude globale de supériorité engendre un sentiment d'irrespect chez ses interlocuteurs. Par son comportement, il indique qu'il ne tient pas à interagir sur un plan d'égalité avec autrui; impossible alors de se rejoindre dans un tel climat de discorde. De plus, il laisse entendre qu'il ne désire pas recevoir de conseils ni d'aide de gens qu'il

considère comme inférieurs. La porte de la communication est définitivement fermée et l'individu qui témoigne d'une telle supériorité se condamne indéniablement à la solitude. À son contact, les autres se sentent sur leurs gardes et craignent que ne soient remises en cause leur intégrité, leurs compétences, leurs qualités relationnelles, *etc.*

Toute personne ayant réellement des compétences « supérieures » — qu'elles soient relationnelles ou professionnelles — devrait absolument mettre sa supériorité au service de relations plus harmonieuses, travailler ardemment à offrir généreusement aux autres ses compétences pour améliorer la qualité des échanges et des réalisations, et se rappeler que chacun a sa propre valeur. En tout temps, il y a lieu d'éviter de recourir au pouvoir en se servant de sa « supériorité » intellectuelle, physique ou financière pour ne pas tomber dans des situations où l'on risque de commettre des abus physiques ou psychologiques. Un couple, des amis ou un groupe de travail sont toujours le lieu d'aptitudes, d'habiletés et de compétences extrêmement diversifiées. Il est impératif de recourir à cette diversité avec un esprit libre et ouvert pour en tirer le meilleur bénéfice, pour le plus grand bonheur de chacun.

Enfin, on ne peut s'intéresser à ce qui provoque les réactions défensives sans attirer l'attention sur le dogmatisme dont beaucoup témoignent sur le plan relationnel. En effet, les individus dogmatiques pensent systématiquement avoir raison et sont persuadés que leur façon de faire est la meilleure. Lorsque quelqu'un « essaie » d'avoir une conversation avec eux, ils affirment avoir tous les faits en main, sans aucun besoin d'informations supplémentaires… et surtout pas celui d'écouter ce que l'autre a à dire. Évidemment, devant une telle fermeture et tant de toute-puissance, bien des personnes seront portées à considérer ces comportements comme un affront personnel et auront tendance à se mettre sur la défensive, à manifester de la colère ou à prendre leurs distances; malheureusement, impressionnés par leur aplomb, d'autres subiront leur hégémonie sans s'insurger. La personne dogmatique affiche aux yeux de tous un ego fort, mais il ne faut pas s'y tromper : le dogmatisme est un véritable signe de faiblesse et un sérieux manque de sécurité intérieure. Comme il est impossible dans la vie de n'être que fort ou de ne jamais faire d'erreur, personne ne peut avoir toujours raison.

À l'opposé du dogmatisme, toute personne devrait s'employer à développer des comportements empreints de subtilité et de relativité. Certes, on peut avoir ses opinions et ses convictions, mais il est important de ne jamais oublier que l'on ne détient pas pour autant la vérité absolue. Fort de ce savoir profondément ancré en soi, les divergences ne sont pas une menace, mais plutôt une occasion d'accéder à d'autres perspectives et de s'enrichir de ces nouveaux apports.

Changer d’opinion lorsque les pensées des autres sont plus construites est un signe d’intelligence et de flexibilité intellectuelle. Cette souplesse laisse présager l’établissement de relations de respect et de croissance. N’oublions pas que les autres nous offrent une excellente occasion d’accéder à des savoirs complémentaires et à une plus grande maturité. Mais encore faut-il oser les changements et l’évolution qu’ils nous inspirent.

UNE MÉTHODE POUR DÉVELOPPER UNE ATTITUDE CONSTRUCTIVE

Pour s'ouvrir aux commentaires et aux critiques avec une attitude constructive, il est des comportements concrets à favoriser, particulièrement lorsqu'une personne est susceptible de présenter des réactions défensives. Cette méthode de compréhension des critiques, que j'ai largement éprouvée au cours de mes années de pratique professionnelle, donne lieu à des résultats tout à fait intéressants. Elle offre l'avantage de sortir des émotions vives du moment, de prendre une distance salutaire quant à ce qui provoque la bousculade intérieure et de revenir à une position constructive, au regard de la colère vécue. À ceux qui rétorquent qu'« on n'a pas toujours le temps d'appliquer cette méthode en plein cœur du moment », je tiens à préciser que leur argument ne tient pas si l'on considère les bénéfices possibles en jeu. Cette remarque dénote plutôt une résistance certaine au changement. Pourquoi ne voudrait-on pas prendre le temps d'être constructif? Je laisse à chacun le soin et la responsabilité de sa réponse.

Si vous énoncez votre intention avec affirmation et qu'elle est sincère, la personne avec laquelle vous vivez un conflit sera tout à fait à l'aise avec votre proposition, qui pourrait être formulée comme suit : « Je vais prendre un peu de temps pour réfléchir à ce qui vient de se passer. Je reviendrai te voir très bientôt pour en reparler. »

Les attitudes décrites dans les pages qui suivent témoignent toutes d'un objectif principal : recueillir davantage d'informations. Cette collecte de renseignements est pleine de bon sens, car il est tout à fait inapproprié de réagir à une critique sans comprendre au préalable ce que l'autre a voulu dire. Les remarques qui semblent complètement injustifiées ou carrément stupides à première vue contiennent parfois une certaine part de vérité. Bien des gens réprouvent l'idée de demander davantage de détails lorsqu'ils font l'objet de critiques, d'autant plus lorsqu'ils les qualifient d'injustifiées. Malheureusement, ils confondent le fait d'écouter ouvertement les remarques de la personne qui parle avec le fait de les accepter. Une fois que vous prenez conscience que vous êtes capable d'écouter, de comprendre et de décoder les comportements les plus hostiles, sans nécessairement les accepter, il devient beaucoup plus facile de les entendre jusqu'au bout. Si vous n'êtes pas d'accord avec les objectifs de votre interlocuteur, vous vous trouverez dans une bien meilleure position pour vous expliquer, une fois la critique comprise.

Voici plusieurs moyens de recueillir des informations additionnelles sur les critiques qui vous sont adressées. Ces moyens sont particulièrement intéressants du fait qu'ils sont applicables tant dans les relations personnelles que dans les

relations professionnelles. Bien sûr, il convient d’adapter les questions que je vous propose selon les situations. Toutefois, il est préférable de suivre l’ordre des étapes ci-dessous; votre formule personnalisée ne devrait donc pas trop s’en écarter pour bien conserver l’esprit de ce modèle éprouvé.

1. Demandez des exemples précis

Souvent, l'imprécision d'une critique la rend inutile en pratique, même si vous voulez sincèrement changer de comportement. Évitez les accusations abstraites qui peuvent être difficiles à comprendre. Une meilleure idée consiste à demander davantage d'informations à la personne qui vous adresse une critique ou ce que vous percevez comme telle. « Que veux-tu dire exactement? » ou « Qu'attends-tu exactement de moi? » sont de bonnes questions à poser avant de déterminer si la critique est justifiée ou non, et s'il convient de l'accepter ou de la refuser. Il est important de ne demander des informations précises que si vous êtes dans une disposition d'ouverture, si vous désirez vraiment comprendre la validité des propos de l'autre et, éventuellement, en apprendre sur vous-même.

2. Recourez à votre intuition

Parfois, même vos demandes les mieux formulées et les plus sincères pour obtenir des éclaircissements précis ne vous apporteront pas l'information voulue. L'autre sait quel est le comportement chez vous qui le heurte, mais il semble tirer une satisfaction particulière à vous voir vous débattre pour essayer de comprendre la situation. Vous n'êtes pas responsable de ce que votre interlocuteur n'est pas prêt à vous dire. Votre attitude montre que vous êtes réellement intéressé à connaître ce qui ne va pas. Une fois que vous avez fait part de vos intentions et que vous sentez la résistance de votre interlocuteur, si le climat émotionnel ne devient pas plus agréable, informez-le que vous avez épuisé vos hypothèses pour tenter de comprendre ce qui se passe. Dites-lui que vous restez cependant disponible pour une discussion franche et honnête.

3. Reformulez en vos mots les idées de l'autre

La reformulation est particulièrement efficace lorsqu'on désire vraiment résoudre certains problèmes; et puisque les gens nous critiquent généralement parce que notre comportement leur crée des difficultés, cette méthode est spécialement recommandée. Un des avantages de la reformulation, c'est que vous n'avez pas à deviner les détails de votre comportement qui auraient pu être offensants. En clarifiant ou en amplifiant ce que vous pensez être les critiques en question — « Si j'ai bien compris, ce que tu me dis, c'est que » —, vous en saurez davantage sur les objections de votre interlocuteur.

4. Posez des questions sur les effets de votre comportement

En règle générale, une personne critique notre comportement lorsqu'un ou plusieurs de ses besoins ne sont pas satisfaits. Une façon de répondre à ce type de critique est de savoir exactement quelles conséquences gênantes votre comportement présente pour elle.

5. Demandez s'il y a d'autres critiques

Il peut paraître étonnant de solliciter davantage de critiques, mais le fait de le demander peut aider parfois à mettre en relief un problème qui dépasse le champ de la critique adressée. À ce stade, il est sage de rester dans une écoute active. Même si les contre-arguments fusent dans votre esprit, il n'y a pas lieu de les formuler. Et n'oubliez pas : ce que dit l'autre n'est pas forcément la vérité absolue; c'est seulement le reflet de ses perceptions.

6. Soyez d'accord avec ce qui est vrai

Voici une attitude dont l'énoncé est simple à comprendre, mais qui est extrêmement difficile à mettre en pratique. Elle réclame une maturité dont peu de personnes disposent, mais qu'il est essentiel de cultiver ou de développer lorsqu'on veut établir des relations harmonieuses. Soyez donc d'accord avec ce qui est vrai lorsque la critique de l'autre est exacte en ce qui a trait aux faits. Cet accord est incontournable si vous prenez conscience que certains faits sont vrais et incontestables. De la même façon, si vous êtes intègre, il vous faudra accepter plusieurs interprétations concernant votre comportement, même si elles ne sont pas flatteuses pour vous. Pourquoi est-ce si difficile de les accueillir sans se mettre sur la défensive? Parce qu'on confond souvent être d'accord sur les faits et accepter le jugement qui les accompagne. La plupart du temps, la personne qui vous critique ne se contente pas seulement de critiquer le comportement qui l'a offensée, elle lui associe également un jugement et c'est à ce jugement que vous vous opposez. Tentez de tirer une leçon de la partie descriptive de certaines critiques sans approuver pour autant le jugement qui l'accompagne; vous expliquerez ensuite votre perception des faits et votre point de vue. Et, surtout, n'oubliez jamais : ne vous identifiez pas uniquement à la critique qui vous est adressée, vous êtes aussi toutes les dimensions positives qui vous définissent!

7. Reconnaissez la perception de l'autre et choisissez ou non de l'accepter

Faites savoir à votre interlocuteur que vous admettez la légitimité de sa perception. Il vous revient ensuite le choix de l'accepter en tous points ou partiellement, ou de la refuser en informant alors votre interlocuteur en toute cohérence que vous ne modifierez pas votre conduite; dans ce dernier cas, vous devez savoir exactement pourquoi et l'expliquer clairement. Cette façon d'agir est tout à fait légitime car elle vous permet d'éviter de décider qui a tort et qui a raison, ce qui pourrait transformer un simple échange d'idées en une dispute acerbe. En tout temps, ne perdez jamais de vue que l'objectif de cette démarche est de comprendre sincèrement le point de vue de l'autre et, éventuellement, de faire de cette critique une occasion d'évoluer dans une relation de respect.

AMÉLIORER SON STYLE DE COMMUNICATION EN SITUATION DE CONFLIT

Votre style de communication fera de vous la personne inspirante dont on recherchera la compagnie et l'avis ou celle que l'on aura tendance à fuir. Dans les situations de conflit en particulier, nous privilégions tous un style de communication qui, d'emblée, nous place dans une perspective de résolution ou d'antagonisme. Je me propose ici de présenter trois styles de communication que l'on rencontre fréquemment chez les personnes qui s'expriment de façon destructive, puis un style de communication qui témoigne d'une expression constructive; ce dernier est de toute évidence celui à privilégier. Vous repérerez aisément votre propre style de communication; il est fort possible que ce soit un subtil mélange des quatre styles suivants et que, selon les situations de vie, vous recourriez préférablement tantôt à l'un, tantôt à l'autre.

Le comportement d'évitement : l'énergie négative du passif-agressif

En situation de conflit, l'agressivité passive est l'une des stratégies privilégiées par les personnes incapables d'exprimer ouvertement leur colère. Par culpabilité ou par crainte de perdre le contrôle, elles choisissent plutôt de la canaliser dans des modalités d'expression indirectes.

L'agressivité passive tire son origine de l'enfance. Certains parents dissuadent très tôt leur enfant de prendre soin de ses besoins personnels au profit des besoins des autres. Cette primauté de l'autre insuffle à l'enfant une contradiction que j'avais déjà nommée dans mon premier livre, *Vérité ou conséquences* : on s'offusque de ses mensonges, mais on lui demande également de ne pas dire ce qu'il pense ou ressent vraiment, que cela le concerne personnellement ou concerne son entourage. Cette dissimulation de ses pensées et de ses désirs le distancie de lui-même et lui apprend à être malhonnête. Devenu adulte, s'il transpose ce message dissonant dans sa vie, il s'imposera de manipuler les autres pour prendre le contrôle de la relation en provoquant des réactions qu'il aura sciemment induites. Dans la foulée, il évacuera son énergie négative par colère interposée, satisfait de cet accomplissement planifié.

Un mot sur les couples qui recourent très souvent à cette façon de faire. Tant les femmes que les hommes peuvent avoir tendance à taire les difficultés vécues, par incapacité d'exprimer librement des divergences qui bousculent leurs émotions et pour éviter toute discussion pouvant éventuellement mener à une dispute. Dans ce contexte de répression des affects, les êtres se ferment dans une colère rentrée qui ressortira dans un comportement d'agressivité passive, par exemple dans un silence empreint de lourdeur. Questionné sur son humeur, le passif-agressif s'insurgera avec étonnement à l'idée qu'on puisse penser qu'il est contrarié par quoi que ce soit. Il dira qu'il va bien ou s'abritera derrière l'une de ses parades favorites : « Je suis fatigué. » Cette forme de retrait est fréquente dans les relations de couple, l'idée étant de se désengager de la relation — suffisamment pour inquiéter le ou la partenaire et susciter colère et exaspération, mais pas assez ouvertement pour montrer qu'il nie toute contrariété.

La personne qui recourt à cette stratégie d'évitement se positionne habituellement vis-à-vis des conflits de deux manières :

- soit elle ignore totalement ses besoins et tente d'atténuer la portée de ce qu'elle ressent — dans sa passivité, elle déclare que tout va pour le mieux, alors que tel n'est pas du tout le cas;
- soit elle admet que ses besoins ne sont pas comblés et « accepte » la situation en silence, tout en espérant que celle-ci s'améliorera d'elle-même sans qu'elle ait à intervenir ou à se positionner.

Il est tout à fait illusoire de compter sur une résolution de conflit extérieure à soi. Cette pensée magique ne s'avère que très rarement et dans une résolution très aléatoire. Même si cela se produit, on n'a en aucun cas la garantie que ce type de résolution sera satisfaisant.

Notons que cette attitude passive génère un niveau variable mais constant d'irritation vis-à-vis des autres — partenaires amoureux, amis ou collègues de travail. Cette attitude globale d'appréhension des conflits mine notre intégrité, car elle nous amène à mettre de côté les véritables émotions ressenties. Ce comportement d'évitement n'inspire jamais le respect des autres, bien sûr, ni de soi-même surtout. On ne peut s'aimer véritablement que lorsqu'on fait face à ses difficultés et à ses peurs dans une expression franche de ses critiques aux personnes concernées et dans un esprit sincère de résolution.

L’agressivité directe

Cette forme d’agressivité est à l’opposé de la passivité puisqu’elle se situe dans un actif destructeur. On reconnaît l’agressivité directe aux réactions excessives d’un individu accompagnées d’actions violentes déclarées et observables. Les comportements qui se manifestent alors traduisent une frustration extrême que l’agressif explosif est incapable de contrôler. En règle générale, les personnes qui présentent cette impulsivité incontrôlée génèrent, chez ceux qui en font les frais, de la colère, une attitude défensive, des plaintes et des mises à distance.

Les agressifs directs sont animés par des conflits intérieurs et des blessures profondes qu’ils n’ont jamais réglés et qu’ils transposent dans leurs relations affectives et professionnelles : on les a agressés, ils agresseront à leur tour. Dès que quelqu’un vient réveiller leur douleur, ils perdent toute objectivité et se désorganisent. Leur difficulté principale est l’inaptitude totale à désamorcer un conflit et, pire encore, la propension à le générer, que ce soit directement ou pour répondre à ce qu’ils estiment être une injustice. Un rien les bouscule et ils sont connus pour avoir la mèche courte. Leur agressivité a des conséquences extrêmement néfastes sur les relations de toute nature, mais surtout sur les relations étroites et affectives à long terme. Une personne équilibrée refusera de développer une quelconque relation avec eux, ce qui peut les plonger dans une réelle tristesse; une personne qui s’évertuera à les côtoyer malgré leur agressivité manifeste cherchera inconsciemment à reproduire une dynamique d’abus.

Un individu qui insuffle de l’agressivité directe dans ses rapports aux autres instaure du même coup un climat de méfiance et de stress qui bloque toute possibilité d’évolution. La relation n’est que compromise. Dans un milieu de travail, il est évident qu’une personnalité de ce type interdit toute collaboration harmonieuse car la personne est comme un volcan dont on ne doute pas de l’explosion… On sait que ce n’est qu’une question de temps!

Évidemment, qu’elle soit verbale ou physique, l’agressivité directe est inacceptable et intolérable. Malheureusement, on constate encore trop souvent qu’elle n’est pas suffisamment dévoilée.

Le comportement manipulateur

Par ce type de comportement, la personne tente de satisfaire ses besoins de manière détournée en recourant à la manipulation. Elle peut utiliser la flatterie, les compliments ou les menaces sous-entendues afin d'amener les personnes à satisfaire ses attentes, même s'il s'agit pour cela de les heurter.

On conçoit aisément que, du fait de la nature cachée des manipulations dans les interactions, ce type de stratégie soit difficile à démasquer. Avec le temps cependant, les échanges entre le manipulateur et son entourage se détériorent. Les personnes qui le côtoient déduisent par recoupements certaines incohérences manifestes et en arrivent à présumer qu'il a des comportements subversifs; mais toujours le doute subsiste. Le manipulateur déroute, car sa position est aux antipodes de la franchise et de l'affirmation véritable. Il est animé d'un ressentiment aux origines douteuses et injustifiables, qui, la majeure partie du temps, ne concerne même pas les personnes qui subissent ses manipulations. Il adopte un fonctionnement pervers sur le plan psychologique : il adresse aux autres des messages d'agressivité indirects, en toute subtilité, sans que rien ne paraisse, et il s'en délecte. En même temps, il s'emploie ardemment à conserver à leurs yeux une parfaite image de gentillesse.

Un jour ou l'autre, au détour des interactions, la fausse façade du manipulateur s'effondre; alors, parce qu'il n'a plus rien à perdre, sa nature profonde d'agressif surgit et, avec elle, les attaques directes; à moins que ce dévoilement ne lui soit insupportable, auquel cas il choisit plutôt la fuite. Dans une autre relation amoureuse ou dans un autre emploi, il pourra reproduire les mêmes stratégies de manipulation et reprendre de plus belle ses agressions indirectes.

Évidemment, une personne manipulatrice se condamne à la solitude parce qu'il lui est impossible de bâtir une relation franche basée sur le respect et centrée sur la qualité des rapports. Pour les manipulateurs, les autres, quels qu'ils soient, représentent une entrave à leur épanouissement et un obstacle à éliminer, car leur moteur est celui de la destruction.

Le comportement affirmatif

Ce comportement met de l'avant le style de communication le plus prometteur — et de loin — en ce qui concerne la qualité des interactions, aussi bien sur le plan amoureux que professionnel. Le comportement affirmatif est à privilégier car la personne qui l'adopte exprime clairement ses besoins, ses pensées, ses réflexions et ses émotions, de façon adaptée et directe. Tous ses actes de communication sont animés par la volonté honnête de se dévoiler de façon adéquate, de comprendre l'autre et de régler ensemble les enjeux exposés. Son attitude globale est empreinte de maturité et de sagesse. Le communicateur affirmé sait prendre le temps d'écouter, saisit ce qui pose problème pour son interlocuteur et s'emploie ensuite à présenter ses idées dans un échange respectueux. Son intention est noble : il prône l'harmonie et, en cas de problème, il veut le résoudre dans une entente mutuelle.

Le communicateur affirmé ne se lance pas dans des luttes futiles. Il est d'une dignité et d'une intégrité manifestes. Si son interlocuteur a raison, il n'insistera pas. D'ailleurs, il n'a absolument aucune difficulté à présenter des excuses lorsque cela est nécessaire et il se fait même un point d'honneur de reconnaître ses erreurs. En revanche, après la discussion, s'il considère devoir maintenir sa position initiale, il le fera en expliquant son raisonnement avec affirmation et sans agressivité. Dans un milieu professionnel, s'il n'a pas le pouvoir de la décision finale, il se conformera tout de même aux demandes de son supérieur hiérarchique, sauf si cela va à l'encontre de ses valeurs profondes d'intégrité et d'honnêteté.

En situation de conflit, le communicateur affirmé adopte d'emblée une position de fermeté mais de non-confrontation. Il est reconnu comme quelqu'un qui fait preuve de gros bon sens et avec qui on peut parvenir à s'entendre, car il est centré sur les solutions plus que sur la défense et la protection de son ego. Il perçoit avec finesse les difficultés du moment et offre une réelle disponibilité avant qu'elles ne se transforment en un conflit déclaré. En leader positif, cet excellent communicateur développe spontanément des aptitudes de résolution de conflit menant à un dénouement « gagnant-gagnant ».

Depuis plusieurs années, j'expérimente moi-même ce modèle de résolution de conflit de type gagnant-gagnant à titre de psychologue avec des clients en thérapie de couple et à titre de médiateur en médiation familiale, civile et commerciale. Je peux attester qu'il donne d'excellents résultats s'il est appliqué en toute intégrité par des personnes dont l'intérêt premier est de comprendre les difficultés de chacun et de travailler en collaboration pour trouver une solution. Le chapitre suivant porte d'ailleurs sur ce sujet. Évidemment, tous les

comportements et les réactions défensifs que j’ai décrits précédemment mettent en péril ce processus de résolution de conflit.

CHAPITRE 16

Une résolution de conflits gagnant-gagnant

UNE MÉTHODE DE RÉSOLUTION EN SIX ÉTAPES

Cette technique de résolution présente de nombreux avantages en termes de communication efficace, le principal étant d'être centrée sur la recherche active de solutions et la satisfaction — entière ou partielle — des personnes impliquées dans le conflit. Elle est applicable à toutes les situations conflictuelles pour lesquelles les personnes ont un objectif sincère de résolution. En ce sens, elle ne peut se vivre qu'avec des personnes qui acceptent l'idée qu'au final tout ne sera pas exactement tel qu'elles l'anticipaient, et ce, en vertu du principe qu'une résolution de conflit réussie est aux antipodes de toute position rigide.

N'oublions pas que les conflits sont très souvent liés à la sphère émotionnelle et que les personnes réagissent d'emblée avec combativité — dans des colères dirigées vers les autres — ou avec passivité — dans des colères retournées contre elles-mêmes — au lieu de penser plutôt à d'autres solutions moins destructrices et plus satisfaisantes. Ce réflexe émotionnel les empêche de penser à une démarche constructive. Je rappelle donc la nécessité de prendre une pause, au lieu de s'exprimer de façon émotive et agressive, pour éviter tout risque d'escalade défensive. Une fois que les deux parties ont réfléchi plus objectivement au problème, elles sont en mesure d'agir dans une optique de résolution.

Les solutions à « victoire partagée » réclament absolument la coopération de tous les acteurs du conflit. Il est difficile de négocier de façon positive avec quelqu'un qui tient absolument à l'emporter sur nous. Que l'on soit en présence d'un partenaire amoureux, d'un ami ou d'un collègue de travail, on a besoin d'utiliser les meilleures techniques de communication active pour développer conjointement une solution durable. En apprenant à recourir à cette méthode lors de divergences et de mésententes, vous vous apercevrez que les conflits durent moins longtemps et se résolvent de mieux en mieux.

Je vous invite toutefois à respecter certaines mises en garde. La technique que je vous propose est très structurée. Dès le début, il est important que vous en observiez attentivement toutes les étapes, même si cela peut paraître fastidieux. Voyez cela comme un programme d'entraînement psychologique à respecter, surtout pour commencer. Lorsque vous serez plus à l'aise, vous l'adapterez de façon personnalisée, selon vos aptitudes particulières. Chaque étape a sa fonction bien précise et est essentielle au succès de l'ensemble du processus de résolution. Sauter une ou plusieurs étapes pourrait mener à de lourds malentendus. À mesure que vous vous familiariserez avec cette méthode, elle deviendra pratiquement une seconde nature pour vous. Pour le moment, essayez d'être patient et croyez en la valeur de cette démarche.

En lisant les étapes suivantes, essayez de vous imaginer en train de les appliquer à une relation et à un problème qui vous préoccupent actuellement.

1. Identifiez le problème et les besoins insatisfaits

Avant de vous exprimer de manière franche, il est important de prendre conscience que le problème à la source du conflit est également le vôtre. Pourquoi? Parce que, dans chaque cas, vous êtes aussi la personne qui n'est pas satisfaite.

Prenons l'exemple d'une banale interaction de couple. Vous estimez que votre conjoint vous a parlé de façon agressive et vous lui avez répondu également de façon agressive. Cela a donné lieu à une dispute dans laquelle chacun a reproché à l'autre son agressivité, en essayant de le convaincre de sa faute par des arguments sans fin qui n'ont mené nulle part. Vous avez certes le droit de vous sentir agressé par les propos de l'autre, mais répondre sur le même ton vous propulse immédiatement dans une dynamique négative à laquelle vous participez soudainement et activement. Au lieu de cela, dites plutôt : « Je me sens agressé lorsque tu me parles de cette façon et je n'aime pas ce malaise. J'ai vraiment besoin que tu me parles autrement. » Si votre partenaire est en colère, il doit nommer sa colère avec des mots respectueux et non en vous la faisant subir par un ton et des mots agressifs. S'il n'est pas en colère, il ne devrait avoir aucune difficulté à s'adresser à vous sur un ton qui ne vous heurte pas; ce serait en soi prendre soin de vous. Évidemment, cette dynamique de communication et d'ajustement de ses propos vaut pour les deux partenaires qui partagent une volonté commune de respect mutuel et d'écoute.

Le fait de vous rendre compte que le problème est aussi le vôtre vous guidera lorsque le temps viendra d'approcher la personne concernée. Plutôt que de porter tout de suite des jugements, vous avez tout avantage à exposer le litige de façon descriptive; ce sera plus efficace et cela réduira les risques de réactions défensives.

Une fois que vous avez pris conscience de votre part de responsabilité dans le problème, il vous revient ensuite de cerner les besoins inassouvis qui vous laissent insatisfaits. Savoir identifier ses besoins n'est pas toujours aussi simple qu'il y paraît. Derrière le contenu apparent du conflit se cachent bien souvent des besoins relationnels tout à fait particuliers. Votre capacité à identifier vos besoins réels joue un rôle essentiel dans la résolution de vos problèmes interpersonnels. Rappelez-vous : avant de dévoiler le problème, vous devez avoir une idée très nette de vos besoins insatisfaits.

2. Fixez une rencontre

Les conflits destructeurs débutent souvent lorsque l'instigateur s'adresse à une personne qui n'est pas prête à entendre parler de problèmes. Bien des fois, cette dernière n'est tout simplement pas dans la disposition d'esprit adaptée : peut-être se sent-elle fatiguée ou est-elle trop pressée pour y consacrer le temps nécessaire; peut-être aussi a-t-elle d'autres soucis ou se sent-elle surprise ou sur la défensive. Bien des raisons peuvent expliquer cette situation. En pareilles circonstances, il n'est pas juste de tenter de la mobiliser sans l'avoir prévenue; ne vous attendez pas alors à ce qu'elle accorde toute son attention à ce problème qui, pour elle, n'est encore que le vôtre! Si vous insistez abruptement, il est fort probable que la conséquence immédiate sera une dispute ou une fuite intempestive.

Carla est préoccupée depuis quelques semaines des dépenses significatives de son conjoint concernant la maison. Elle est moins gênée par la nature des dépenses que par le fait qu'il ne lui en parle pas avant de prendre ses décisions. Avec une idée maintenant plus éclairée du problème, elle décide d'aborder le sujet. « J'aimerais bien discuter avec toi de quelque chose qui me tracasse et je voudrais avoir du temps pour en parler. À quel moment serais-tu disponible? »

À l'instar de Carla, approchez la personne concernée avec une phrase d'introduction explicite afin d'amorcer clairement la démarche de résolution du conflit. Proposez éventuellement plusieurs possibilités de rencontres et mentionnez que vous désirez attendre ce rendez-vous pour aborder la question; évidemment, vous devez aussi respecter cette consigne : il faut absolument éviter d'aborder le sujet à un moment mal choisi (entre deux portes ou juste avant de quitter la maison le matin, etc.) ou d'en livrer des bribes avant la rencontre.

3. Exposez le problème et les besoins

Une personne ne peut pas raisonnablement décider ou non de satisfaire vos besoins sans savoir exactement ce qui vous contrarie : il est de votre responsabilité de lui exposer le problème aussi précisément que possible. La meilleure façon de lui transmettre un message complet et exact est d'y inclure les éléments suivants : comportement/interprétation/sentiments/conséquences/intention.

Voici le message que Sophie a adressé à son chef de bureau : « Lorsque vous remettez fréquemment en question la qualité de mon travail (comportement), je me demande si vous ne vous acharnez pas sur moi pour d'autres raisons (interprétation), car d'autres collègues appuient majoritairement mes choix. Je suis inquiète (sentiment) et je commence à perdre confiance en votre jugement (conséquence). J'ai besoin de savoir réellement quelles sont vos intentions réelles. »

4. Considérez le point de vue de l'interlocuteur

Après avoir fait état de votre problème et communiqué ce dont vous aviez besoin, il est important de vous assurer que votre partenaire a bien saisi ce que vous lui avez dit. En situation de conflit où les tensions sont particulièrement présentes, il se peut que vos paroles soient mal interprétées. Pour valider si vous avez été bien compris, demandez-le clairement : « Je veux être certain d'avoir été clair dans mes propos. Peux-tu me dire ce que tu as compris? »

Une fois que vous avez fait connaître votre position, il est temps que vous appreniez ce dont votre partenaire de vie ou votre collègue de travail a besoin pour être satisfait, lui aussi. Il est fondamental que vous découvriez ses besoins pour qu'il se sente écouté et considéré. Il sera sans aucun doute beaucoup plus enclin alors à coopérer et à poursuivre le processus de résolution. Demandez-lui ceci : « Maintenant que je t'ai exposé mes idées et mes attentes, dis-moi à ton tour ce que tu attends de moi pour être tout à fait satisfait. » À ce stade, votre tâche consiste à adopter une écoute attentive pour être certain de bien comprendre, sans intervenir. Il serait bon que chacun s'accorde globalement le même temps de réponse et que celui-ci soit d'une durée raisonnable. Attention de ne pas vous perdre dans les détails et que le discours ne se transforme en un long monologue! Soyez bref et concis; il y aura toujours lieu de poser des questions pour plus de précisions.

5. Négociez une entente

Maintenant que votre interlocuteur et vous comprenez vos besoins respectifs, l'objectif est de trouver une façon de les satisfaire. Pour cela, essayez de proposer d'abord le plus de solutions possible, puis faites-en l'évaluation pour savoir lesquelles répondent le mieux à vos attentes et à vos besoins respectifs. Par exemple, au lieu de se frustrer chacun dans son coin ou de se disputer ponctuellement en pensant que la répartition des tâches familiales n'est pas équitable, pourquoi ne pas s'asseoir un moment pour en établir la liste? Il s'agira ensuite de déterminer ensemble lesquelles chacun assumera.

Cela pourrait également être l'occasion d'informer votre partenaire de vie de ce qui vous affecte dans ses habitudes ou certaines de ses négligences. Soyez ouvert à entendre en retour ce qui vous concerne sur ce même point. En respectant la répartition et en corrigeant ce qui dérange votre partenaire, il est à parier que cela va non seulement réduire les tensions et les possibilités de conflits, mais également créer un climat beaucoup plus propice aux rapprochements, chacun se sentant respecté et touché des attentions quotidiennes de l'autre. N'oublions pas que nombre de conflits de couple émergent de ce que les personnes appellent souvent en psychothérapie « les détails du quotidien »!

6. Tirez parti de la solution retenue

Vous ne pouvez pas être certain que la solution retenue est vraiment efficace avant de l'avoir éprouvée. Après expérimentation pendant quelque temps, fixez à nouveau une rencontre pour déterminer, d'un commun accord, s'il y a eu progrès. En cas de besoin, apportez les modifications nécessaires pour parfaire la solution ou en produire une autre. L'idée est de ne pas se laisser dépasser par le problème et de continuer à manifester de la créativité pour trouver une solution. Pour ce qui est de la répartition des tâches par exemple, celle-ci devrait être réévaluée après avoir été testée pendant un temps. Si elle convient, c'est que la formule est gagnante; dans le cas inverse, il y a lieu de la repenser en faisant preuve d'ouverture pour servir au mieux les intérêts du couple et de la famille.

Je tiens à préciser que de telles ententes ne sont pas toujours possibles. Il y aura des moments où même les personnes les mieux intentionnées ne seront tout simplement pas capables de trouver une façon de satisfaire leurs besoins réciproques. Si tel est le cas, il sera peut-être bon de concevoir la nécessité de nouveaux compromis pour refuser de s'enliser dans le conflit. Je persiste à dire que les étapes précédentes n'auront tout de même pas été vaines. Le désir réel d'échanger sur ses divergences, de faire l'effort de s'écouter et de se comprendre ainsi que la recherche de solutions satisfaisantes aident sans conteste à créer un meilleur climat de communication. Les bases des résolutions de conflits ultérieures seront déjà posées et il est à parier que cette démarche vécue précédemment favorisera en elle-même la réduction des risques de conflit.

UNE MÉTHODE RÉALISTE ET GAGNANTE

Pour tenter de résoudre un conflit, la collaboration est un choix difficile car elle réclame une grande maturité de la part des protagonistes. Dans ces moments d'émotions vives, la tendance est de se fermer à l'autre et d'imposer ses idées. Trop souvent, je note même une opposition marquée à la résolution. L'individu est tellement confronté intérieurement que sa colère l'incite à vouloir détruire et rien d'autre : il refuse la résolution et s'enlise dans sa colère. Je constate souvent combien, en psychothérapie individuelle et de couple ou dans les milieux de travail, le problème est rarement lié au contenu particulier du conflit, mais bien davantage à la confrontation de deux personnalités qui se butent et de deux positions rigides qui se figent. Il est bien évident que quelle que soit la nature du conflit et le bien-fondé de la méthode de résolution qui lui est associée, il n'y a aucune possibilité de dissiper un conflit sans une volonté commune de faire évoluer la situation positivement. Malheureusement, certains se complaisent dans les conflits incessants et les crises. Dans l'intensité des heurts et des douleurs, ils se sentent en vie. Dans une dynamique qui implique au moins deux personnes, les meilleures intentions de construire de l'un ne peuvent compenser les meilleures intentions de détruire de l'autre!

La méthode de résolution de conflit que je viens de présenter est de type « gagnant-gagnant » : bien menée, elle apporte de vrais bénéfices pour chacun et, dans ce cas, il ne peut y avoir de victimes. Cette méthode répond rapidement à la situation problématique; elle considère les besoins de chaque partie et favorise le dialogue. En prônant un comportement clair et prévisible, elle permet de créer une atmosphère de plus grande confiance. S'il y a certaines réticences au départ, une approche pleine de souplesse et de patience saura faire passer l'objectif premier, qui est la résolution, et suggérer habilement combien il y va de l'intérêt de tous de l'atteindre.

Si vous le pouvez, écoutez de façon sincère, évitez les attaques empreintes de jugements, manifestez de l'empathie envers l'autre, et il y a de fortes chances que vous receviez le même type d'attention en retour. Au pire, même si votre attitude évidente de coopération ne vous rapporte rien et que le processus n'aboutit pas, vous y gagnerez sur les plans de la dignité, de l'intégrité et de l'estime de soi. Restez néanmoins ancré dans la même attitude positive d'ouverture et vous constaterez que le modèle de résolution de conflit de type gagnant-gagnant est vraiment une approche efficace et réaliste.

CHAPITRE 17

Que faire face au harcèlement en milieu de travail?

UN PLAN D’ACTION EN TROIS ÉTAPES

Le phénomène du harcèlement moral au travail revêt des dimensions extrêmement diversifiées et forcément complexes. Les spécialistes estiment toutefois que certains comportements particuliers permettent de limiter efficacement le champ d’action des harceleurs, de contenir les dégâts et, au final, de prendre soin de soi; évidemment, il n’y a pas d’approche infaillible. Il faut savoir que rien n’arrête vraiment les pervers narcissiques, même lorsqu’ils sont confondus à la lumière de preuves irréfutables!

Depuis qu’on s’intéresse de plus près au phénomène du harcèlement moral dans le monde du travail, bien des pays industrialisés se sont mobilisés pour tenter de mettre en place un cadre juridique. Ce cadre vise essentiellement la prévention et recommande — voire oblige — la mise sur pied à l’interne d’une politique de traitement des plaintes; bien sûr, il reste encore fort à faire, mais l’amorce est déjà encourageante.

À titre de consultant en harcèlement moral, je reçois régulièrement des demandes de conseils de la part de personnes qui pensent subir une situation de harcèlement : « Comment puis-je me défendre? Que dois-je faire? » Je traite les présomptions de harcèlement comme les secrets de famille, c’est-à-dire dans un esprit de pleine liberté de dévoilement et de rupture de toute forme d’isolement. Pour clarifier une situation délicate et en fervent défenseur de l’authenticité et de l’intégrité, je reste convaincu des bienfaits de toute action honnête visant le rétablissement des faits, pour statuer ensuite sur leurs impacts émotifs, physiques et psychologiques. Évidemment, cela ne peut pas se faire n’importe comment : chaque démarche de traitement doit au moins contenir une recherche d’informations spécifiques et des actions précises.

Les lignes qui suivent sont dédiées à la présentation du processus que je préconise pour confirmer une situation de harcèlement et régler le problème. Il s’agit d’un plan d’action en trois étapes qui consiste à effectuer un relevé systématique des faits, à assurer la défense de la personne victime au sein de l’entreprise et à trouver une solution.

1. Effectuer un relevé systématique des faits

Pour agir de façon appropriée et ne pas vous lancer en vain dans un processus coûteux sur le plan émotif, il est essentiel de vous assurer au préalable que les difficultés vécues sont bien le reflet d'un harcèlement moral.

À cette première étape, il vous revient de prendre le maximum de notes possible, notamment pour relever plusieurs éléments factuels : les dates, les lieux dans l'entreprise, les faits, les comportements, les attitudes, les paroles, les noms des collègues de travail présents s'il y a lieu, *etc.* Il faut ensuite établir une chronologie des faits pour valider la présence du harcèlement, sa nature, son évolution et sa durée dans le temps. Bien sûr, il peut être précieux de bénéficier de la confirmation de vos impressions par des collègues ou d'autres membres du personnel. Il faut vous rappeler ici que le principe d'une telle démarche est de vous documenter suffisamment pour alimenter la présomption de harcèlement et la confirmer. On comprend aisément qu'il devient plus difficile de vous harceler librement si vous vous mobilisez pour faire éclater la situation au grand jour et que d'autres collègues sont sensibilisés à la dynamique en cours.

Une personne qui est active dans son propre processus de harcèlement se place déjà dans une perspective de résolution qui l'éloigne de la victimisation.

Dans cette même étape, il convient de vous adresser directement à la personne qui semble vous harceler. Vos demandes doivent être directes, sur un ton ferme et tout à fait explicites (mais sans agressivité). Qu'a-t-on précisément à vous reprocher? Depuis quand? Il s'agit ici de désamorcer une position antagoniste qui n'est peut-être pas encore un conflit installé ou une situation de harcèlement. Parfois, cela suffira à vous sortir de cette ambiance négative ou à dissuader votre agresseur potentiel de renforcer son harcèlement.

En tout temps, pendant cette étape, il est fondamental que vous poursuiviez votre travail avec autant de sérieux et d'engagement que d'ordinaire, pour que jamais ne vous soit reprochée une faute professionnelle. Au final, si cette première étape n'a pas donné lieu à une interruption des comportements dérangeants et que la situation s'aggrave, il est temps de passer à la deuxième étape et d'enclencher un processus de défense plus systématique.

2. Assurer sa défense au sein de l'entreprise

L'objet de cette deuxième étape est de prendre des mesures spécifiques pour répondre à trois objectifs : dénoncer officiellement la situation de harcèlement, rassembler le maximum d'éléments de preuve, et assurer son intégrité physique et psychologique.

Dénoncer officiellement

Il faut alerter la hiérarchie sans attendre; au besoin, il peut être utile de recourir à certains collègues qui vous appuient dans votre démarche ou de vous faire accompagner d'un représentant syndical, de l'infirmière de l'entreprise, *etc.*

L'idée de cette étape est de solliciter l'aide de la direction de l'entreprise. Il est bien évident que la direction ne peut rien faire ou que sa responsabilité ne peut être engagée si vous ne l'avez jamais mise au courant de votre situation de harcèlement.

Si aucune action concrète n'est mise en place par la direction ou la personne responsable des ressources humaines, vous devez officialiser votre démarche en adressant une lettre recommandée avec accusé de réception. Son objet :

- présenter précisément les faits recueillis;
- répondre aux reproches qui vous sont adressés;
- demander que vous soient fournies des explications dans des délais raisonnables afin de pouvoir continuer votre travail dans un environnement sain.

Rassembler les éléments de preuve

Dans les situations de harcèlement moral au travail, il est rare que l'on puisse rassembler des preuves « hors de tout doute » sans qu'elles soient l'objet d'interprétations et controversées. Il est donc indispensable de recueillir les indices susceptibles d'offrir le portrait le plus réaliste possible de la situation vécue dans un contexte particulier. Voici la liste des éléments à présenter :

- les preuves écrites, tels que les échanges de courriels, les courriers, les notes, etc.;
- les témoignages de personnes qui ont assisté à certains épisodes de harcèlement. Il est parfois difficile de trouver des collègues qui acceptent de témoigner ouvertement parce qu'ils ont eux-mêmes peur de subir des représailles. Éventuellement, si aucun employé ne veut témoigner, vous pouvez tenter de solliciter d'anciens employés à la retraite ou licenciés, ou encore des bénéficiaires des services fournis ou des clients. Bref toute personne susceptible de corroborer vos propos;
- le ou les certificats médicaux qui attestent votre état lié au harcèlement. Il s'agit donc d'un avis professionnel confirmant la détérioration de votre état physique ou psychologique émis par votre médecin traitant, le médecin ou l'infirmière du travail, votre psychiatre ou psychologue, votre massothérapeute, acupuncteur, naturopathe, etc.;
- tout autre élément montrant des changements injustifiés dans vos conditions de travail et dans vos tâches, une réduction de vos avantages sociaux, *etc.*

Préserver son intégrité physique et psychologique

Lorsque le harcèlement est installé depuis une période de temps significative, il est fréquent que des maux physiques et psychologiques se manifestent séparément ou, comme c'est souvent le cas, conjointement. Il est essentiel de ne pas attendre et d'intervenir sur les deux fronts en recourant à des professionnels de la santé et en relation d'aide. Cela vous permettra non seulement de contenir les maux (donc leur aggravation) — parfois même de les réduire —, mais également de ne pas interrompre le processus de défense et de résolution amorcé.

Par ailleurs, lorsque les troubles physiques et psychologiques deviennent trop handicapants pour répondre à vos responsabilités quotidiennes, il est salutaire de considérer l'arrêt de travail. Malheureusement, les personnes harcelées ont tendance à attendre longtemps avant d'agir, et cela est tout à l'avantage des abuseurs. Dans certains pays, il existe des dispositions légales particulières qui permettent au salarié d'interrompre son activité professionnelle sans pour autant perdre son salaire. Si vous disposez d'une assurance salaire, il peut être bon, pour un temps, d'en bénéficier. Plusieurs hésitent à y recourir — et je les comprends! — car certaines compagnies d'assurances bombardent littéralement la personne en arrêt de travail de demandes d'expertise répétées et font un suivi serré; ces procédures semblent d'ailleurs moins servir l'intérêt réel du bénéficiaire que la volonté de le pousser à retourner au travail au plus vite. Dans un tel contexte, choisissez pour Vous-même le moindre des maux.

Quelle que soit l'issue finale de la situation de harcèlement, je conseille vivement de consulter un psychologue pendant le processus ou à la fin pour évacuer les impacts négatifs subis.

3. Trouver une solution

Lorsque vous êtes passé par toutes les étapes de ce long parcours du combattant et que, malgré tout, le harcèlement demeure sans même être reconnu, il est sage et urgent de trouver une solution de remplacement. Vous aurez alors à choisir, entre plusieurs options, celle qui vous convient le mieux pour vous permettre de décrocher du harcèlement et de vous acheminer vers la suite de votre carrière professionnelle. Au préalable, il vous revient de déterminer de quelle manière — en faisant appel à la justice ou pas — vous allez concrétiser la rupture avec votre milieu de travail à ce stade incontournable.

Sans faire appel à la justice

La cessation de l'activité professionnelle s'effectue alors d'un commun accord avec l'entreprise. Elle peut prendre plusieurs formes : démission, mutation, interruption définitive de travail dans l'entreprise, congé de formation, *etc.*

- **La démission.** Voilà une option que vous aurez maintes fois envisagée au cours de cette période de harcèlement. Cela dit, je déconseille ce départ comme premier choix, car un salarié qui quitte son emploi de son propre chef perd ses droits. Considérez d'abord les autres possibilités avant de prendre cette décision; peut-être pourrez-vous ainsi continuer à bénéficier de vos pleins droits.
- **La mutation.** Cette option est intéressante en ce qu'elle vous permet de rester un employé de la compagnie (ou de l'une de ses filiales) sans aucune perte de droits. Un autre avantage évident : vous coupez définitivement les contacts avec votre abuseur. Si vous êtes très attaché à cette compagnie et à votre emploi, le fait d'éliminer complètement la source de stress que constitue l'abuseur sera peut-être suffisant pour que vous puissiez repartir du bon pied.
- **L'interruption définitive de travail dans l'entreprise.** Cette option concerne les personnes qui, après plusieurs évaluations médicales, sont considérées comme inaptes à occuper leur emploi ou aucun autre emploi dans l'entreprise, en raison de leur état de santé. Étant donné que ces personnes bénéficient du même coup d'avantages sociaux et d'une compensation financière à long terme, elles font l'objet d'évaluations régulières. L'objectif est de mesurer l'évolution de leur état de santé, mais aussi de leur engagement dans les traitements appropriés pour améliorer leur condition et, éventuellement, de retourner sur le marché du travail dans un délai raisonnable.
- **Le congé de formation.** Cette possibilité peut être proposée à la personne qui désire changer d'orientation professionnelle à l'intérieur même de l'entreprise. La personne signe alors une entente particulière avec les ressources humaines pour déterminer les conditions spécifiques de formation et les implications financières qui y sont associées. Pendant un temps déterminé, le salarié n'occupe plus ses fonctions ou seulement en partie, sans perte de salaire, le temps d'acquérir de nouvelles compétences par une formation à durée déterminée. Le salarié est ensuite tenu de travailler pendant une période de temps obligatoire au sein de l'entreprise.

En faisant appel à la justice

Ce recours doit être entrepris auprès d'une instance qui supplante le pouvoir de l'entreprise, telle que le ministère du Travail (pour le Québec) et le Conseil des Prud'hommes (pour la France). Je préconise alors le recours à la médiation. Lorsqu'il s'agit de faire appel à la justice, voici les deux possibilités :

- **La médiation.** Cette option, je la recommande vivement car elle offre plusieurs avantages. D'abord, elle permet de décentrer les deux parties de la situation conflictuelle pour s'engager activement dans une voie de résolution. Ensuite, elle s'appuie sur une démarche systématique visant à déterminer, dans une entente écrite, les termes du départ et la compensation financière éventuelle de l'une ou des deux parties. Puisqu'on se situe dans un règlement hors cours mais tout aussi légal, les parties bénéficient d'une plus grande latitude quant aux modalités de l'entente. Pour avoir tenu plusieurs fois le rôle de médiateur dans des causes de harcèlement, je peux témoigner du succès de cette démarche lorsque chacun est de bonne foi et sincèrement disposé à en arriver à un règlement. Le médiateur agit à titre de facilitateur pour aider les parties à élaborer une entente équitable et durable. Une fois qu'elles sont arrivées à un accord, il est fortement conseillé de légaliser l'entente pour obtenir un jugement qui les protège toutes les deux; pour cette dernière étape, les parties n'ont même pas besoin de se présenter devant le juge. Il est à noter que les dispositions relatives à l'accès à la médiation pour les salariés varient d'un pays à l'autre. À titre d'exemple, au Québec, tout salarié, syndiqué ou non, bénéficie d'un accès à la médiation depuis juin 2004. Il doit en faire la demande à la Commission des normes du travail, puis le ministère du Travail étudie sa plainte. Pour être admissible, la plainte doit être déposée dans les 90 jours suivant la dernière manifestation du harcèlement reproché. Après étude de la plainte, si le ministère considère qu'elle est fondée, il assignera un médiateur à ce dossier.
- **L'action pénale** : cette option, qui vise notamment un dédommagement financier ou une peine d'emprisonnement, n'est envisageable qu'en cas de situations extrêmes, pour les situations de harcèlement moral les plus graves.

DÉVOILER POUR DÉSAMORCER LE HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE

Que ce soit dans le quotidien du couple ou en milieu professionnel, le harcèlement moral doit être avant tout reconnu, au-delà de ses processus pervers, comme l'une des formes particulières d'une colère extrême, insidieuse et particulièrement destructive. Je voudrais qu'on s'en souvienne en ce sens. Pour adopter une saine attitude de prévention, il est à retenir également que tout être assujetti par sa colère est un abuseur potentiel. Un individu perdu dans sa colère peut devenir extrêmement créatif dans ses façons d'atteindre l'autre au plus profond de son estime de soi et de l'amener à douter de ses propres compétences affectives et sociales.

L'individualisme forcené qui caractérise nos sociétés actuelles risque d'être le terreau privilégié des abuseurs de tout ordre. Dans l'individualisme, seuls sont servis les intérêts personnels, la poursuite d'objectifs étroitement liés à la gratification immédiate et au refus de l'échange. Du coup, la manipulation, l'intimidation, la discrimination, le discrédit, le narcissisme et l'égocentrisme constituent des armes de choc d'une agressivité parfois à peine dissimulée. Ces actes se répandent à grande vitesse dans le quotidien, mais peu d'individus les identifient comme étant avant tout des actes de colère. Ils ne peuvent être contrecarrés qu'avec une solide mobilisation psychologique et physique.

On peut désamorcer le harcèlement psychologique, quel qu'il soit, par les mots, en refusant de garder le secret. Il est temps de répéter et de diffuser à tous crins que le harcèlement et ses plus subtiles expressions ne survivent pas au dévoilement au grand jour. À défaut de l'éradiquer tout à fait, on peut toutefois contenir ce fléau et le traiter lorsque sa présence est fortement soupçonnée ou confirmée.

CHAPITRE 18

Une nouvelle approche de la colère

LA *MINDFULNESS* OU LA PLEINE CONSCIENCE DE SOI

À titre de psychologue, de médiateur spécialiste en résolution de conflit et tout simplement comme individu, je suis perpétuellement animé intérieurement par la volonté de trouver des moyens d'entrer en contact de façon plus constante avec ma propre pulsion de vie. Alors, je suis sans cesse en recherche et en réflexion, je lis, je me documente, j'apprends encore et encore. Il y a maintenant quelques années, j'ai découvert une approche globale qui a suscité en moi un vif intérêt. Développée originellement il y a des siècles, sa popularité semble émerger davantage ces dernières années, particulièrement sous sa forme adaptée à la psychothérapie. Un nouveau champ d'application captivant s'est ouvert, donc, et je voudrais vous le présenter pour en montrer les bénéfices quant au thème principal de ce livre, la colère. Il s'agit de la *mindfulness* — ou, en français, « pleine conscience de soi ».

La pleine conscience de soi entre dans le vaste champ des thérapies cognitivo-comportementales de nouvelle vague et désigne la capacité de porter une attention particulière à ce qui est vécu au moment présent, dans le non-jugement, sans se laisser distraire par des pensées relatives à des préoccupations du passé ou du futur. Il est donc préconisé de s'arrêter aux sensations de notre corps, d'observer les couleurs autour de nous, d'écouter les sons, de sentir naître les pensées, etc., en somme d'apprendre à contrôler le mental pour s'affranchir du parasitage du stress.

Comme je le mentionnais, ce n'est pas une approche nouvelle : elle date d'environ 2500 ans et est empruntée à la religion bouddhiste. Dans sa forme actuelle, la méthode de la pleine conscience a été reprise aux États-Unis, cette fois sans sa dimension religieuse, par un professeur émérite de médecine, le Dr Jon Kabat-Zinn. S'appuyant sur les fondements initiaux de la pleine conscience et reconnaissant ses effets positifs sur le stress, il a fondé, en 1979, la Stress Reduction Clinic. Très vite, plusieurs études ont montré une amélioration significative dans la qualité de vie de personnes souffrant de troubles de l'anxiété, de dépression, de douleurs et de maladies chroniques, de crises de panique, d'hypertension artérielle, de migraines, *etc.* Progressivement s'est répandu un véritable engouement mondial, avec des applications extrêmement diversifiées dans les milieux médicaux et paramédicaux, dans les entreprises et dans les écoles. Quelles que soient les catégories d'âge, les témoignages multiples — des milliers — relatent systématiquement un sentiment indéniable de mieux-être, une capacité accrue à faire face aux difficultés du quotidien et une amélioration globale de la santé physique et émotionnelle.

La pleine conscience consiste essentiellement en un programme

d’entraînement basé sur huit semaines d’enseignement, chaque semaine ayant son thème particulier et ses exercices quotidiens. Les thèmes portent tous sur des dimensions favorisant la prise de conscience de certains modes de fonctionnement ou de certaines pensées parasites.

Pour donner une idée plus précise de cette approche, j’aimerais vous présenter l’une de ses techniques de base : la méditation. Il s’agit pour les participants de s’asseoir ou de s’allonger pendant environ 30 minutes, une ou deux fois par jour. L’objectif est tout d’abord de se concentrer sur leur respiration ou une autre sensation physique de leur choix, afin de libérer l’esprit de ses préoccupations et le corps de ses tensions. Ensuite, il s’agit petit à petit de commencer à prendre conscience des pensées, des sensations et des émotions qui émergent inévitablement de l’esprit et perturbent l’attention portée sur la respiration. L’idée, c’est de tenter de repérer les « intrusions » qui se manifestent, sans essayer pour autant de les analyser ou de les supprimer. Cette observation particulière des mécanismes du fonctionnement psychologique et cognitif offre une distance très intéressante qui peut permettre d’adopter une nouvelle perspective sur soi et ses maux. Ainsi, si une personne est incapable de rester concentrée sur sa respiration, elle peut remarquer les différentes pensées envahissantes qui tentent progressivement de prendre le dessus. Si ces pensées reviennent régulièrement au cours de la journée, c’est qu’elles traduisent un problème de stress et d’anxiété récurrent.

Des mesures objectives de la pleine conscience

Des psychologues de l'université de Rochester (État de New York) ont construit un questionnaire qui permet d'évaluer s'il y a présence ou absence de comportements de pleine conscience dans le quotidien.

Voici quelques items du questionnaire portant sur l'absence de pleine conscience :

- Je trouve difficile de rester concentrer sur ce qui se déroule dans le moment présent.
- Je grignote sans vraiment porter attention à ce que je mange.
- Il me semble que je fonctionne sur le pilote automatique sans grande conscience de ce que je suis en train de faire dans le moment présent.
- Je me dépêche dans toutes sortes d'activités sans porter attention.
- J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre à destination sans prendre réellement conscience de ce que je suis en train de vivre.
- Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille en faisant autre chose en même temps.
- Je ne remarque pas les tensions physiques ou les douleurs jusqu'à ce que leur intensité capte tout à coup mon attention.

Lorsque les personnes se reconnaissent dans un nombre significatif d'items du questionnaire, les psychologues leur suggèrent d'améliorer leur pleine conscience. Ils les invitent à remarquer les pensées qui créent chez eux du stress ou qui les distraient du moment présent. Pour cela, ils leur conseillent tout simplement de réduire le rythme des activités quotidiennes en effectuant une activité à la fois. Pour chaque activité, on suggère à la personne de prendre pleinement conscience de son déroulement et de l'expérience intérieure que cela lui fait vivre. Les psychologues leur offrent aussi quelques astuces pour améliorer leur pleine conscience aux activités :

- Utiliser une situation habituelle et fréquente dans la journée, telle que répondre au téléphone ou attacher sa ceinture, pour se sensibiliser au présent; cela consiste donc à penser à ce qu'on est en train de faire et à s'observer le faire.
- Prêter attention à sa respiration lorsqu'on immobilise son véhicule à un feu rouge.
- Prendre quelques respirations de pleine conscience avant d'aller se coucher et au réveil. L'objectif est d'éviter de se laisser aspirer par les préoccupations de la journée et de diriger son attention sur sa respiration. On ressent les effets de l'inspiration et de l'expiration dans ses narines, ses poumons et son abdomen en essayant de ne penser à rien d'autre.

- Se concentrer sur ses pensées, ses émotions et la façon dont elles affectent son corps lorsqu'on vit un moment stressant.
- Choisir une activité du quotidien qu'on fait habituellement en toute hâte et s'y adonner cette fois en état de pleine conscience.

L'étude de laquelle sont extraites les informations ci-dessus a été menée en 2003, auprès de 1500 sujets. Elle montre que les personnes qui incorporent des attitudes de pleine conscience dans leur quotidien présentent des signes objectifs et mesurables de bien-être tels qu'une meilleure humeur, un plus grand optimisme, plus d'ouverture face à des expériences nouvelles et, globalement, plus de satisfaction face à l'ensemble de leur vie.

L’effet positif de la pleine conscience sur les maladies physiques

Les effets positifs de la pleine conscience, à la fois sur le plan psychologique et sur le système immunitaire, ont été mis en évidence dans des études portant sur des patients atteints de cancer.

Ainsi, une étude a évalué les variables psychologiques et physiologiques de 49 femmes souffrant de cancer du sein et de 10 hommes souffrant de cancer de la prostate, et ce, avant et après le suivi d’une formation de pleine conscience. Les résultats ont été concluants : grâce à ce cours, les symptômes de stress ont diminué de façon significative et la qualité de vie des participants s’est largement améliorée. Par exemple, plus de 40 pour cent d’entre eux rapportaient des troubles du sommeil avant la formation; seulement 20 pour cent ensuite. En moyenne, les participants dormaient une demi-heure de plus chaque nuit. La plupart des mesures du système immunitaire sont restées inchangées, mais certaines cellules immunitaires, auparavant présentes dans des schémas de dépression et de cancer, n’étaient plus détectables en fin de formation.

D’autres études ont mesuré l’impact de la pleine conscience sur les symptômes de stress. Selon une étude menée à l’université de la Virginie occidentale, les participants qui avaient bénéficié de trois mois de formation active en *mindfulness* rapportaient une réduction de 46 pour cent de leurs symptômes de stress par rapport aux participants qui n’avaient disposé que de matériel éducatif.

Dans une clinique de San Francisco, des malades ayant suivi la même formation ont eu significativement moins besoin de visites à domicile au cours de l’année suivante. Ce cours a donné des résultats du même ordre chez des personnes souffrant de douleur chronique, de fibromyalgie, de psoriasis et d’hypertension artérielle.

La pleine conscience pour une saine maîtrise de soi

La pleine conscience est une excellente solution à toutes les formes de colère dirigées contre les autres ou retournées contre soi. Elle offre l'avantage de canaliser l'énergie négative de la colère pour la transformer en une énergie positive qui sert la croissance de l'individu. Elle ouvre véritablement à la pleine conscience de soi. Cette approche est particulièrement intéressante pour plusieurs autres raisons, essentiellement : la simplicité de son principe, sa conjugaison possible avec plusieurs approches psychothérapeutiques et ses résultats positifs dans des problématiques extrêmement diverses.

Je crois en l'apport de la pleine conscience, non pas comme substitut à la psychothérapie, mais comme complément. Cette approche favorise, bien sûr, la conscience de soi et la sérénité, en plus d'accroître la capacité à tolérer les pensées dérangeantes. En cela, elle peut aider à réduire les peurs sur le plan psychologique grâce au contrôle que l'individu apprend à exercer. Les études que j'ai consultées montrent un mieux-être indéniable, notamment chez des personnes aux prises avec des troubles alimentaires, des troubles obsessionnels-compulsifs et la dépression, ainsi qu'une réduction des rechutes dans les cas de dépression. Voici quelques résultats particulièrement prometteurs :

- **Troubles alimentaires.** La pleine conscience permet aux personnes qui présentent de tels problèmes de mieux identifier leur sensation de satiété ou l'intensité de l'urgence à manger sans y succomber pour autant. Ainsi, il a été prouvé que des femmes obèses ayant suivi un programme de pleine conscience réussissaient à mieux se maîtriser lorsqu'elles ressentaient une envie compulsive de manger. Elles témoignaient également d'épisodes d'hyperphagie moins souffrants, moins envahissants et moins fréquents.
- **Troubles obsessionnels-compulsifs.** Les personnes aux prises avec ces troubles essaient d'ordinaire de se soulager de pensées et de sentiments perturbants en recourant à des comportements compulsifs et répétitifs. L'entraînement de la pleine conscience mis sur pied pour ce type de problèmes est particulièrement axé sur la reconnaissance de ces pensées au moment où elles s'expriment et l'apprentissage d'une distance salutaire par rapport à elles. Les résultats sont tout à fait concluants : des scanners du cerveau montrent, notamment, que les techniques de pleine conscience freinent l'hyperactivité cérébrale des zones directement associées aux comportements compulsifs.
- **Dépression.** Lorsqu'une personne sort de dépression, l'un des enjeux majeurs est la prévention des rechutes. Du fait d'une fragilité déjà présente, une humeur maussade, même mineure, telle que la tristesse ou une déception, peut déclencher chez elle des idées négatives surdimensionnées;

la personne est alors envahie de pensées récurrentes d'échec et de dévalorisation. En Angleterre et au Canada, des chercheurs ont mis en évidence le fait que lorsque la pleine conscience est associée à une psychothérapie cognitive, le taux de rechute est diminué de moitié; ce taux est plus élevé chez les personnes qui ont suivi uniquement une psychothérapie ou celles qui ont pris uniquement une médication. Avec la pleine conscience, les personnes apprennent à accepter leurs fluctuations d'humeur sans pour autant subir le poids de pensées qui, d'ordinaire, induisent un état dépressif. Au Canada, soulignons l'existence d'un programme de traitement de la dépression dont le succès est reconnu dans les milieux cliniques, celui du D^{r} Zendel Segal de l'université de Toronto, qui associe techniques de pleine conscience et psychothérapie cognitive.

LA COLÈRE COMME PHÉNOMÈNE ÉPIGÉNÉTIQUE

Comme toutes les autres émotions, la colère réclame une attention particulière du fait de son impact sur la qualité de vie de l'individu qui la subit. J'ai beaucoup insisté dans ce livre sur les conséquences diversifiées de la colère et son interférence négative dans la dynamique intérieure des personnes et leurs relations personnelles ou professionnelles. Je voudrais également que le lecteur comprenne bien qu'il ne s'agit pas seulement d'attirer son attention sur le mal qu'il se fait et de souhaiter qu'il prenne mieux soin de lui — cela dit, ce serait déjà bien! — , mais de l'amener à saisir, au-delà de l'observable et des processus inconscients, que sa colère affecte aussi sa propre génétique et la génétique de sa descendance.

L'information paraît surprenante et réclame certainement quelques éclaircissements. Ce nouvel apport nous provient d'une toute nouvelle branche de la génétique extrêmement prometteuse et qui offre un éclairage tout à fait particulier sur le fonctionnement de nos gènes dans le déclenchement de certaines maladies et de certains comportements; il s'agit de l'épigénétique.

Le terme « épigénétique » désigne essentiellement les modifications de l'expression des gènes sous l'influence de facteurs environnementaux et personnels. Ainsi, alors que notre héritage génétique est fixe et immuable, les chercheurs en épigénétique mettent en évidence que si les gènes ne changent pas, leur expression, elle, peut changer. Les interactions entre l'environnement et l'ADN transmis par les parents jouent un rôle crucial dans la capacité de résistance à certaines maladies et au stress, et les marques épigénétiques sont directement issues de ces interactions.

Les premiers résultats significatifs nous sont parvenus de la Norvège et ont eu un effet majeur sur la communauté scientifique en stimulant de nombreuses recherches. Les chercheurs norvégiens ont mis en évidence que les maladies subies par les générations antérieures ayant vécu dans des conditions environnementales particulières affectent les générations suivantes. Pour la première fois, et avec étonnement, la communauté scientifique pose ce postulat : les expériences de vie modifieraient l'expression des gènes d'un individu et rendraient les générations suivantes plus susceptibles de développer des problématiques associées aux vulnérabilités de leurs ancêtres. Ainsi, il a été démontré que les mauvaises conditions de vie de grands-parents qui avaient connu la famine se répercutaient sur leurs petits-enfants et réduisaient leur espérance de vie. En effet, les petits-enfants présentaient un type de diabète particulier alors qu'ils n'avaient jamais souffert de telles carences sur le plan de l'alimentation; les petits-enfants dont les grands-parents n'avaient pas connu de

famine n’avaient pas ce type de diabète.

Plusieurs études menées à la suite de ces premières découvertes fournissent des résultats congruents. Évidemment, cela ouvre le champ à des perspectives thérapeutiques tout à fait fascinantes. Les chercheurs ont déjà indiqué que les allergies, l’asthme, l’obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et le cancer se développeraient partiellement en raison de phénomènes épigénétiques. Mieux comprendre ces phénomènes permet donc de mieux comprendre l’origine de certaines maladies et de faire ainsi une avancée significative dans le développement de nouveaux traitements.

Plus récemment, des chercheurs de l’Université McGill, mondialement reconnus pour les résultats de leurs travaux récents en épigénétique, ont effectué une découverte fondamentale qui permet de concevoir sous un nouvel éclairage l’impact des phénomènes épigénétiques sur le fonctionnement psychologique. Leur étude montre que l’environnement avait affecté de façon particulière les gènes du cerveau de personnes suicidées. Une comparaison entre le cerveau de suicidés et celui de personnes décédées d’une autre cause révèle des différences significatives quant au marquage épigénétique, ce revêtement chimique que l’on sait maintenant particulièrement influencé par les facteurs environnementaux. Chez les suicidés, les chercheurs ont trouvé des marques épigénétiques qui agissent sur le fonctionnement de l’axe hypothalamo-hypophysosurrénalien, celui-là même qui module la réponse au stress et peut augmenter le risque de suicide. Fait particulièrement significatif : les 12 sujets morts par suicide avaient tous subi de la maltraitance au cours de leur enfance, alors que ce n’était pas le cas des non-suicidés. En résumé, les chercheurs concluent donc que les changements observés dans les marqueurs épigénétiques ont été causés par les mauvais traitements subis dans l’enfance. Ces résultats vont exactement dans le sens d’une étude préliminaire que la même équipe de recherche avait effectuée quelques mois auparavant sur le même sujet.

Dans le même ordre d’idées, on sait que pendant la grossesse, les gènes de notre ADN sont marqués par un revêtement chimique particulier que l’on nomme « méthylation ». Ces marques épigénétiques sont sensibles à l’environnement, surtout au début de la vie. Elles agissent directement sur l’expression spécifique des gènes. Par extension, cette expression des gènes va influencer particulièrement l’apprentissage, la mémoire, le développement de nouvelles connexions dans le cerveau, la prise de décisions et divers comportements. Une étude sur les rats a montré que le comportement de la mère pendant la gestation et la petite enfance de ses rejetons a un effet significatif sur leurs gènes et leur comportement; cet effet serait permanent. Toutefois, ces mêmes effets sur l’expression des gènes et les réactions au stress pourraient être

inversés à l’aide de certains traitements qui touchent notamment la méthylation de l’ADN; c’est exactement la voie que l’on souhaite maintenant investiguer chez l’humain.

Cette découverte est impressionnante car il apparaît désormais raisonnable de penser que si l’environnement influence nos gènes — ce que l’on n’a découvert que très récemment —, il serait possible de contrecarrer cette influence par des traitements particuliers qui cibleraient les marquages épigénétiques endommagés. Plus concrètement, cela laisse entendre que certains enfants maltraités devenus adultes auraient de grandes chances d’éviter de succomber à une prédisposition éventuelle au suicide.

Je trouve ces premières recherches en épigénétique absolument fascinantes et porteuses d’espoir pour une multitude de maladies et de troubles psychologiques. Évidemment, en tant que psychologue, je suis extrêmement sensible au fait que l’on commence maintenant à mesurer scientifiquement les conséquences biologiques des sévices physiques ou psychologiques dans l’enfance. De fait, cela donne encore plus d’appui à ce que les psychologues affirment sans relâche : une enfance difficile a des effets néfastes, voire dévastateurs, sur le fonctionnement psychologique et physiologique d’un individu; c’est pour moi une conviction de longue date et ce que je me suis efforcé de montrer tout au long de ce livre. Ainsi, la colère d’un individu est, bien sûr, liée à son histoire d’enfant, mais aussi à celle de ses ascendants : cette fragilité altère conjointement son corps et son esprit et rend ses descendants susceptibles de subir des difficultés identiques. Il ne s’agit là que d’une extrapolation des travaux que je viens de décrire et j’attends impatiemment que les recherches épigénétiques s’intéressent de façon exhaustive au vaste monde des émotions.

Peut-on penser qu’un jour une simple visite chez le médecin permettra l’analyse de nos différents marquages épigénétiques? Les résultats donneraient lieu à des traitements visant à contrer les héritages physiques et psychologiques de nos ancêtres susceptibles d’affecter sérieusement notre qualité de vie. Cette médecine du futur, encore pure science-fiction il y a à peine quelques années, semble aujourd’hui presque à portée de main.

La neuroplasticité du cerveau pour changer les comportements

Comme pour les gènes et les marquages épigénétiques issus de l'environnement, un constat de « flexibilité » a été fait pour le cerveau. Là où l'on croyait que l'anatomie du cerveau était fixée, les travaux de plusieurs scientifiques ont mis en évidence une autre réalité : le cerveau humain peut se transformer de lui-même, sans chirurgie ni médication. Au cours des 30 dernières années particulièrement, les travaux du Dr Norman Doidge, psychiatre et psychanalyste, ont recensé des découvertes extraordinaires. Ainsi, le cerveau serait capable de modifier sa propre structure selon les activités auxquelles il est soumis, améliorant ainsi ses circuits neuronaux pour une exécution optimale. Lorsque certains circuits font défaut, d'autres prendraient le relais et permettraient tout de même de compléter la tâche en cours. Ce chemin efficace serait emprunté pour les tâches ultérieures de même ordre ou à nouveau modifié en cas de défectuosité. Cette malléabilité — une propriété fondamentale — du cerveau en fonction des besoins de l'individu, est appelée « neuroplasticité ».

Les recherches les plus récentes sur la neuroplasticité du cerveau offrent des résultats étonnants et passionnants. Ainsi, on sait maintenant que les aptitudes cognitives des enfants ne sont pas forcément limitées à celles reçues à la naissance, que des cellules mortes du cerveau peuvent être remplacées, que des dommages au cerveau peuvent être réparés par des parties saines reprenant l'activité des fonctions lésées, que plusieurs circuits neuronaux et certains réflexes de base disparus peuvent réapparaître, tout cela sans intervention chirurgicale ni prise de médicaments. Le Dr Norman Doidge a rencontré de nombreux scientifiques et des récipiendaires de prix Nobel qui, grâce à des traitements en neuroplasticité, ont permis à des aveugles de voir de nouveau, à des sourds de recouvrer l'ouïe, à des personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral (AVC) et ayant été déclarées incurables de retrouver des fonctions perdues, à d'autres d'éliminer des troubles majeurs d'apprentissage, à des personnes de 80 ans de retrouver les aptitudes mnémoniques qu'ils avaient à 55 ans, *etc.*

Mais le champ de découverte le plus impressionnant sur le plan psychologique, et pour lequel je nourris les meilleurs espoirs, est le suivant : un scientifique a prouvé que la pensée, l'apprentissage et les actions pouvaient favoriser l'expression de certains gènes ou les verrouiller et modeler ainsi l'anatomie du cerveau et nos comportements; de telles découvertes vont dans le même sens que l'épigénétique. Ce qui est révolutionnaire, c'est que ce seraient nos pensées qui auraient le pouvoir de modifier, de façon durable, le fonctionnement de notre cerveau, donc de modifier nos comportements de façon tout aussi durable.

Si les découvertes en neuroplasticité nous permettent ainsi de concevoir le lien direct entre les pensées et leur influence sur le fonctionnement du cerveau, il est tout à fait adapté d'utiliser cette plasticité comme un nouvel outil capable de contrer efficacement les colères. Mon idée est que lorsqu'un de nos modes de fonctionnement nous met directement en défaut ou interfère négativement dans nos relations avec notre entourage, il est possible d'entamer consciemment une modification de nos pensées et de nos actions; cela en tirant directement avantage de la plasticité de notre cerveau.

UNE NOUVELLE COMPRÉHENSION DE LA COLÈRE

À partir d'une technique de neuroplasticité du cerveau combinée à la pleine conscience, j'ai élaboré une nouvelle approche de gestion des colères. La technique de neuroplasticité est déjà largement utilisée, notamment pour le traitement des troubles obsessionnels-compulsifs et des AVC. Elle a été éprouvée et a donné d'excellents résultats sur un nombre significatif de patients. Il faut néanmoins préciser qu'elle n'apporte pas immédiatement le soulagement escompté, car les changements durables de neuroplasticité prennent du temps; il en va de même pour l'approche que je propose afin d'enrayer les colères. Cela dit, son application systématique permet de poser les jalons du changement en exerçant d'autres circuits du cerveau dans des situations types qui déclenchent les colères.

Changer le label de sa colère

Lorsqu'une colère est envahissante et se manifeste de façon disproportionnée par rapport à la situation du moment, il faut se mobiliser intérieurement pour modifier sa compréhension de ce qui vient de se produire : prendre conscience notamment que la situation en cours n'est pas une attaque intentionnelle dirigée contre soi, mais un envahissement émotif qui n'a rien à voir avec le moment présent. Le problème n'est pas la colère, mais le décodage de ce qui rend en colère et la gestion spontanée ou réflexe immédiatement mise en place. J'encourage la personne en colère à s'isoler physiquement et à se dire : « Oui, j'ai un problème avec ce qui se passe mais ce n'est pas à cause de la situation ou de l'autre, c'est à cause de mon interprétation erronée de ma colère. » Si l'interprétation change, les réactions associées pourront aussi être changées.

Ce nouveau label devrait permettre de prendre une distance salutaire qui recentre sur soi, plutôt que de focaliser sur la situation en cours ou la personne à laquelle s'adresse cette colère. L'idée, c'est de se connecter avec sa propre capacité de reprendre la maîtrise de soi et son aptitude à régler ses difficultés. Il serait bon alors de se rappeler que rien ne se règle dans un pic de colère et que prendre soin de soi, dans l'immédiat, consiste précisément à ne rien faire. À cet instant précis, choisir de ne rien faire est exactement « la » nouvelle façon de prendre soin de soi. Ce mode de fonctionnement s'apparente à ce que les bouddhistes préconisent depuis des millénaires dans leur philosophie de vie, particulièrement dans la position qu'ils adoptent face à ce qui les fait souffrir : ils « observent » en eux les effets de l'objet de leur souffrance et, ce faisant, s'en distancient dans la pleine conscience.

La pleine conscience est fort prometteuse dans les prises de conscience relatives aux nombreuses pensées négatives qui mènent aux colères et à la perte de maîtrise de soi liée à ces colères; ainsi, l'énergie destructive contre soi ou les autres pourrait être stoppée et redirigée vers des sources plus constructives. Je crois aux vertus de cette pratique, dans la mesure où elle est essentiellement axée sur la responsabilisation des personnes face à leurs pensées et à leurs comportements. Pour les colériques, il s'agit donc d'être plus conscients de leurs processus de pensée et des sensations physiques qui y sont associées lorsque monte la colère. Ainsi, il devient possible d'observer en soi l'envahissement émotif et de sortir de l'impulsivité du moment qui pousse à se faire mal ou à faire mal.

Prendre conscience de sa respiration

Pour refuser de réagir dans l'impulsivité, je propose plutôt de différer l'énergie négative en se centrant sur sa respiration. Revenir donc à l'essentiel, à la respiration, cette fonction biologique avec laquelle nous entrons dans la vie. L'importance de la respiration dans le mieux-être est souvent négligée. Au cours des séances de psychothérapie, je demande régulièrement aux personnes qui travaillent avec moi de s'interrompre deux secondes pour porter attention à leur respiration et respirer! Dans les émotions du moment, elles oublient tout bonnement d'emplir leurs poumons; leur souffle (de vie) devient court et pressé, et elles ne respirent qu'au minimum. Avec une certaine pratique, on peut à bon escient prendre conscience de sa respiration et l'utiliser de manière à se faire du bien : détendre certains muscles, se focaliser sur une situation qui réclame une attention particulière, mieux gérer la douleur physique ou psychologique, *etc.*

Pour ce qui est de la colère, une personne peut choisir de dire ou de se dire : « Je suis en colère, j'ai besoin de temps. Je reparlerai plus tard de ce qui vient de se passer. » Il s'agit d'interrompre l'interaction du moment pour s'isoler. Il ne faudrait surtout pas négliger l'importance de ce moment d'interruption choisi : il fait toute la différence entre une détérioration dramatique de la dynamique et une résolution ultérieure réussie. Au cours de cette pause relationnelle, il s'agit de s'installer confortablement, de fermer les yeux et d'écouter sa respiration. Je conseille de rester concentré sur sa respiration autant que possible, jusqu'à ce que les tensions intérieures soient moins intenses et que la colère vive se dissipe.

Pour avoir expérimenté maintes fois cette simple méthode, par moi-même et avec des clients en psychothérapie ou en médiation, je peux affirmer que ses bienfaits sont remarquables. Avec le temps, cette technique, appliquée au départ de façon plutôt mécanique, devient ensuite spontanée, et enfin une seconde nature. Tentez l'expérience et vous ressentirez très vite combien les colères sont moins envahissantes et moins longues; évidemment, votre entourage immédiat en bénéficiera également.

Recalibrer les pensées en changeant de canal

Au début, ce que vous ressentirez en appliquant cette technique sera moins important que votre capacité à la mettre en place de façon effective et à vous y tenir. Cette distance, j'en ai déjà vanté les bienfaits. Elle permet de sortir du champ émotif et de « recalibrer » les pensées. Une fois que vous êtes dégagé de l'interaction avec l'autre — qu'il soit présent physiquement ou que vous lui parliez intérieurement —, l'énergie négative de votre colère s'estompera, voire disparaîtra. Vos idées deviendront plus rationnelles, ce qui vous aidera à relativiser la situation. L'objectif n'est pas d'essayer de faire disparaître les émotions du moment, mais de refuser de les nourrir en restant dans la forte intensité de la colère, par exemple à ressasser sans cesse ce qui vient de se passer sans décrocher.

Autant que faire se peut, il est conseillé d'effectuer une activité plaisante pendant environ 30 minutes pour vous sortir de la situation qui a engendré cette colère : c'est ce que les spécialistes appellent « changer de canal ». En effet, il y a de grandes chances qu'à vous adonner pendant 30 minutes à une activité de bien-être choisie, votre bouillonnement intérieur associé à la colère soit ensuite apaisé. Même si vous ne parvenez pas à aller jusqu'au bout des 30 minutes et que vous « retombez » dans la colère avant, Dites-vous avec humilité que toutes les minutes qui se sont écoulées à pratiquer cette activité de plaisir sont des minutes gagnées et de vraies petites victoires en soi. En vous accordant une activité agréable, au lieu de vous laisser aller à la colère destructive, vous construisez progressivement un nouveau circuit cérébral — vous accédez à votre propre neuroplasticité — et vous renforcez l'idée de votre propre capacité à vous maîtriser, plutôt que de succomber fatalement à la colère; celle-ci devient de moins en moins une réponse réflexe car il existe maintenant une autre option.

Surtout, lorsque la colère est apaisée, il est fondamental de planifier un moment pour aborder ce qui a posé problème avec la personne concernée. Cette étape est importante pour ne pas tomber dans un mécanisme de défense de type évitement qui laisserait croire qu'avec une intensité maintenant dissipée, la colère n'existe plus et que tout va bien : à ne rien dire, rien ne serait réglé! Être plus « en contrôle », dégagé de la colère refoulée ou explosive, consiste précisément à s'affirmer sans être agressif, à être capable de nommer ce qui pose problème et génère de la colère sans détruire. Il faut donc lancer l'invitation en choisissant un temps de rencontre qui convient aux personnes impliquées, que ce soit en couple, en amitié, en famille ou au travail; la démarche est à adapter au contexte, mais elle reste toujours la même en principe. Je préconise alors de mettre en place la méthode de résolution de conflit de type gagnant-gagnant que j'ai décrite dans le chapitre précédent.

Identifier à qui s'adresse vraiment la colère vive

Enfin, particulièrement lorsque la colère a été intense et envahissante, il est essentiel de revenir intérieurement à ses racines pour éliminer définitivement les dynamiques du présent qui ravivent et révèlent douloureusement le passé sous cette forme destructive. Il convient de se demander : « À quel pan de mon histoire me suis-je connecté? À qui ai-je réellement adressé ma colère? De qui voulais-je vraiment être compris? Pourquoi était-ce si important? »

Lorsqu'on est en colère, il serait souhaitable de se souvenir qu'il est possible de gérer ses colères sainement en changeant d'abord les pensées qui leur sont associées. Il faut aider son cerveau à développer de nouveaux circuits de réflexion et de nouveaux chemins de résolution. J'insiste sur le fait qu'une approche comportementale qui consisterait à exprimer ses colères avec autant de force qu'elles sont ressenties, par exemple en criant, en frappant dans un oreiller, en cassant des objets, etc., est absolument inutile et même contre-productive. Je déplore que certains auteurs et les médias aient largement popularisé cette approche. Bien au contraire, les recherches à ce propos montrent que ces comportements de faux défoulement renforcent négativement les colères. Ainsi, vous pouvez bien hurler seul dans votre voiture en pensant vous libérer d'un trop-plein de colère, cela ne fonctionnera pas vraiment; tout au plus finirez-vous par perdre la voix! Vous devez donc absolument vous faire « entendre » autrement.

La colère est efficacement atténuée lorsqu'une personne est capable de la faire passer d'une intensité élevée à une intensité faible, par un processus de pensée consciemment mis en place intérieurement : observer sa colère, s'en distancier, relativiser et se rassurer vis-à-vis de sa propre capacité de résolution. Ainsi, progressivement, on peut acquérir une maturité dans la gestion de ses colères, ce qui réduit les risques d'envahissement et favorise une expression plus adaptée. Ce faisant, on apprend à faire valoir son point de vue, à écouter celui de l'autre et à choisir ensuite la solution à mettre en place. Surtout, dans le processus que je propose, on couvre tous les aspects de la gestion de la colère : un travail de premier degré, concret et pragmatique, pour éviter tout débordement et perte de contrôle destructeurs, et un travail de second degré, plus analytique, pour identifier les racines de cette colère issues de son histoire. N'oublions jamais que les colères qui troublent et bouleversent sur le plan émotif au point de mobiliser une énergie mentale et physique considérable sont toujours le reflet d'une profonde frustration de l'enfance, étouffée alors dans la contrainte et la douleur. Adulte, il est temps de sortir de cette immaturité et d'évacuer à jamais cette force de destruction qui a été réprimée. Cet engagement, il faut avant tout le prendre vis-à-vis de soi pour se construire une vie adulte dégagée de toute forme

d’autosabotage.

Conclusion

En tant qu'êtres humains,
notre grandeur ne réside pas tant
dans notre capacité à refaire le monde
que dans notre capacité à nous refaire nous-mêmes.
MAHATMA GANDHI

Les colères sont utiles, comme les outils respectables d'une bousculade intérieure qui nous informe d'une mobilisation urgente pour faire cesser l'invasion soudaine. En aucun temps on ne doit les nier afin de ne pas se nier soi-même et se rendre vulnérables aux abus. En aucun temps on ne doit davantage les surinvestir pour exiger de l'autre, dans une agressivité débordante, ce qu'il ne peut donner ou entendre. Les mauvaises colères ce sont celles qui se changent en agression dans une violence déclarée ou masquée. Volontairement dirigées vers les autres, elles prennent l'allure d'une guerre sans merci peuplée d'explosions, de violences verbale et psychologique ainsi que d'agressivité passive. Retournée contre soi, la colère se vit dans l'étouffement des émotions, la fausse gentillesse, les abysses de l'automutilation, de l'anorexie, de la boulimie, des tentatives de suicide, des dépendances, des somatisations et des maladies, *etc.* Vous l'aurez compris finalement, les mauvaises colères sont du côté de la pulsion de mort. Ce sont bien celles qui, quels que soient leurs masques, mettent en défaut, isolent et détruisent tout à fait. On sait maintenant que les colères et le stress tuent.

Il existe aujourd'hui des moyens pratiques pour nous aider à porter la responsabilité de nos colères et à les vivre de façon constructive sans les ignorer. L'idée consiste alors à choisir les modalités d'expression qui n'éluderont pas le contenu aux dépens de la forme; choisir de dire, donc, de façon intelligible, plutôt que de crier de façon débilitante. Si l'on accepte l'idée que les colères soient légitimes, parce que vivre c'est par définition se résoudre à être confronté, il est essentiel de les dévoiler, mais de façon respectueuse, sans dénonciation rageuse. Comme nous l'avons vu, chacun peut s'inspirer de la technique que je propose pour faire face à ses colères sans les subir.

Les recherches les plus récentes en épigénétique et en neuroplasticité du cerveau nous confirment que nos gènes et nos circuits neuronaux peuvent être influencés et modifiés par les actions de l'environnement et de nos pensées. La

voie est salutaire pour quiconque décide, en toute connaissance de cause, de prendre charge de ses propres changements. Il y a donc des prises de conscience sur les colères envahissantes qui permettent de contrecarrer leurs effets néfastes en modifiant le champ des réponses possibles. Une fois encore — la dernière cette fois —, je tiens à rappeler que la colère n'est pas un problème en soi; ses modalités d'expression et son origine réelle peuvent l'être. Tout individu peut se faire la promesse de mieux se comprendre pour mieux dire.

Ce vaste élan de non-violence est un sérieux engagement vis-à-vis de soi et des autres pour que se brise enfin le cycle qui a fait tant souffrir dans l'enfance. Ainsi, la spirale de haine s'interrompt, la vengeance se dissipe et les passages à l'acte destructeurs disparaissent enfin. Je suis souvent attristé en thérapie de constater à quel point les individus reprennent à leur compte la colère dont ils ont été témoins et qu'ils ont intégrée malgré eux. Adultes, ils rendent les coups à leur façon. Souvent, l'inconscient s'organise pour faire payer aux innocents de la vie adulte, ceux qui restent impunis pour les souffrances infligées dans l'enfance. Je conçois combien la tentation est grande de décharger ses colères sur les autres, particulièrement lorsqu'on n'a pas appris à identifier leur vraie nature; il est alors tout aussi impossible de les exprimer adéquatement. Il faut que cesse en soi le réflexe de destruction pour s'élever enfin au-dessus de cette énergie négative et dévastatrice. Faire la paix avec les maux du passé pour ne plus les subir. Et comme il peut parfois ne pas y avoir de fin à la destruction, je crois vraiment, pour l'avoir tant de fois constaté, qu'il peut ne pas y avoir de fin à la construction — entrer enfin dans le vaste territoire intime de sa pulsion de vie et de son élan de vie.

En vertu du fait qu'une réalité revêt plusieurs visages, il est précieux de penser que ce qui provoque la colère n'est jamais vraiment ce que l'on croit. Les raisons de nos colères sont logées au plus profond de nous, c'est là qu'il faut retourner pour plus de sagesse. Lorsqu'on comprend en soi ce qui se passe réellement, selon la mécanique complexe de la construction de notre histoire, on ne subit plus. Si ce livre est une réussite, j'aimerais que ce soit parce qu'il inspire le lecteur à sortir de la victimisation de son histoire, en saisissant que toutes les réponses à ses maux sont en lui-même, dans une nouvelle articulation à construire. Les colères nous indiquent le chemin à suivre pour combler les failles et endiguer les vieilles peines.

Le rapport intime à ceux qui nous entourent est indispensable puisque l'autre, celui à qui je me relie, constitue en soi une occasion de grandir. L'autre me révèle mes bouillonnements intérieurs déjà présents; ainsi, grâce à lui, je peux mieux savoir qui je suis. Seul, ces tourments en moi demeureraient insoupçonnés et je n'observerais leurs conséquences que dans les mauvais choix de vie,

incapable de comprendre qu'ils concernent une trame relationnelle mal tissée. Nous sommes tous interdépendants, dans des liens où nous sommes à la fois tantôt cause, tantôt effet. Ainsi, chacune de nos colères engendre des conséquences négatives ou positives que l'on peut choisir. Dans le négatif, une personne se chargera de détruire dans l'impulsivité du moment ou de ruminer sa vengeance dans un moment différé. Dans le positif, la personne construite choisira de se distancier pour prendre un recul salutaire, réfléchir, tirer le meilleur de ce qui l'a bousculée et grandir. En cela, il convient de remercier les situations qui éveillent nos émotions vives, car elles sont autant d'occasions de nous défaire de ce qui nous rapetisse. Cette éthique de responsabilité individuelle traduit mon idée de l'être humain comme d'un être responsable de ses actes. Que chacun fasse sa part pour accéder à son propre bonheur et à sa propre paix. Serait-ce naïf alors de croire que cette paix de l'intérieur puisse inspirer l'extérieur d'en faire tout autant? Si cette motivation induit l'action, notre conscience individuelle et sociale ne tolérera pas les colères qui dévastent.

Accéder à son propre bonheur n'est pas inné, même pour ceux d'entre nous qui ont été mieux aimés. L'œuvre d'une vie consiste tous les jours à s'orienter vers un mieux-être qui passe par soi et les autres dans des actions aux intentions nobles. Me suis-je respecté aujourd'hui? Ai-je fait preuve d'intégrité? Me suis-je bien aimé? En ai-je fait de même avec ceux qui m'entourent? En ai-je fait tout autant avec mon environnement? Cette philosophie est celle d'un quotidien à partager, un mouvement de vie qui guide à toujours mieux être. Évidemment, parce que cela se fait dans une lente progression, il faut aussi accueillir les écueils avec humilité. Au bout d'une vie cependant, il serait apaisant de ressentir au plus intime de soi que le bilan est tangible, respectable, généreux.

Je refuse avec force de croire qu'une personne n'est que victime. En toutes choses, même les plus dramatiques, il y a une perspective possible pour se relever et avancer encore. Il y va de la paix du cœur de découvrir cette perspective ou d'aller chercher de l'aide pour l'appréhender. Cette énergie de croissance est une source vitale d'inspiration. Tous les êtres qui s'inscrivent dans cet engagement inconditionnel au soi perfectible dégagent un bien-être environnant reconnu de tous. Il émane d'eux une force d'attraction qui donne envie de s'en approcher et de les suivre. Ce charisme est celui auquel tout être sincère peut accéder.

Comme être psychologique et social, je ne veux rien savoir de la colère qui fait mal. Mes colères, je les veux alliées, assujetties au meilleur de moi-même. Pour cela, j'ai dû — et je dois encore — changer ma manière de penser, accepter les remises en question, opter pour un regard toujours renouvelé sur moi et les autres. Je crois qu'il revient à chacun de se défendre de sombrer dans les

profondeurs des émotions négatives qui rendent malheureux pour toujours. À chacun aussi de vouloir être épanoui dans une introspection qui mène à un chaleureux mouvement de vie, dynamique et triomphant. Comme le dalaï-lama nous l'enseigne, « la vraie valeur de l'existence se manifeste en regard de la compassion ».

Pendant notre court passage sur Terre, faire preuve de compassion revient à saisir ce qui nous anime en toutes choses. Nous avons tous souffert et ce sont les débordements de cette souffrance qui créent les maux de l'heure. Reconnaître ces souffrances nous donne la force d'*aller à leur rencontre pour aller à leur encontre*. Plus besoin alors de lutter contre toutes les choses qui nous mobilisent, nous inquiètent et nous font paniquer. Il s'agit plutôt d'accepter qu'elles existent, moins pour nous rendre la vie pénible que pour nous dire de quelle histoire familiale et générationnelle nous venons. Pour me dire, au fond : « Qui suis-je depuis longtemps? » Soudain, lorsqu'on cesse de lutter contre ce dont on se défend si mal, une autre perspective s'ouvre à soi : y aurait-il un sens profond à ce qui m'arrive?

L'acceptation n'est pas la fatalité, seulement le recours à une autre voie de créativité et de renouveau de soi. En tout temps, tout être a recours à son individualité, à ce noyau dans lequel il peut puiser pour accéder à une singularité qui lui offre les solutions dont il a besoin. Dans les instants de doute comme dans l'intensité des bonheurs quotidiens, n'oublions jamais que nous sommes des êtres d'adaptation qui, depuis des millénaires, ont su survivre pour mieux vivre. Faire émerger notre propre parcelle de résilience nous connecte avec la réalité plus actuelle de notre construction possible et de notre évolution probable. Les colères mal canalisées sont autant de terres obscures dont le manque de lumière nous laisse croire en une étroitesse immuable. Le corps et l'âme se rebellent maladroitement et négligent de considérer que, derrière cet assombrissement, des contrées inexplorées demeurent intactes.

Cet horizon prometteur d'instants meilleurs est celui qu'il ne faut jamais perdre de vue. Il est pleinement dégagé de tourments superficiels, ouvert à une multitude d'options qui mènent elles-mêmes à d'autres options. Alors, une cascade de solutions se profile, une succession de victoires se vit fièrement, un amoncellement de petits bonheurs émerge. La vie est bien là pour qui sait la saisir sans retenue, libre de la plénitude de ses mouvements, curieux de la suite. Rien, ni soi, ni personne, jamais, ne devrait nous inciter au sacrifice de l'espoir.

Médiagraphie

Publications

ADÈS, Jean et Michel LEJOYEUX. *La fièvre des achats*, Paris, Éditeur Empêcheurs de penser en rond, 2002.

ANDRÉ, Christophe. *Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2009.

BACH, Georges et Herb GOLDBERG. *L'agressivité créatrice*, Montréal, Le jour éditeur, 2002.

BARBARA. *Il était un piano noir : mémoires interrompus*, Paris, Fayard, 1998.

BEN-SHAHAR, Tal. *L'apprentissage du bonheur*, Paris, Belfond, 2008.

BRACONNIER, Alain et Daniel MARCELLI. *L'adolescence aux mille visages*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1998.

BROOKS, Robert et Sam GOLDSTEIN. *Le pouvoir de la résilience*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2004.

BUSHMAN, Brad J. « Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding », *Personality and Social Psychology Bulletin*, Iowa State University, vol. 28, n° 6, juin 2002, p. 724-731.

CALLE, Sophie. *Prenez soin de vous*, Arles, Éditions Actes Sud, 2007.

CAUVIN, Pierre et Geneviève CAILLOUX. *Le soi aux mille visages : explorez vos sous-personnalités*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2001.

CHAMODRAKA, Martha. « Hope development in psychotherapy : A grounded theory analysis of client experiences », document soumis à l'Université McGill dans le cadre du doctorat en philosophie, octobre 2008.

COOPER, Mick. « Interpersonal perceptions and metaperceptions, psycho therapeutic practice in the interexperiential realm », *Journal of Humanistic Psychology*, University of Stathclyde, vol. 49 n° 1, janvier 2009, p. 85-99.

CONGER, Judith C., Anthony CONGER, Christine EDMONDSON, Beth TESHER et James SMOLIN. « The relationship of anger and social skills to psychological symptoms », *Assesment*, vol. 10, n° 3, septembre 2003, p. 248-258.

CYRULNIK, Boris. *Les vilains petits canards*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2001.

DIONG, Siew-maan et George D. BISHOP. « Anger expression, coping styles and well-being », *Journal of Health Psychology*, National University of

Singapore, vol. 4, 1999, p. 81-96.
DOIDGE, Norman. *The Brain that Changes Itself, Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*, New York, Penguin Books, 2007.
ECKHARDT, Christopher I. et Cory CRANE. « Effects of alcohol intoxication and aggressivity on aggressive verbalizations during anger arousal », *Aggressive Behavior*, Department of Psychological Sciences, Purdue University, West Lafayette, Indiana, vol. 34, 2008, p. 428-436.
ELIOT, Stephen. *La métamorphose : mes treize années chez Bruno Bettelheim*, Paris, Éditions Bayard, 2002.
ENRIGHT, Robert D. et Richard P. FITZGIBBONS. *Helping Clients Forgive : An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, Washington, DC, American Psychology Association, 2000.
EUSTACHE, Francis. *Pourquoi notre mémoire est-elle fragile?* Paris, Éditions Le Pommier, 2003.
EUSTACHE, Francis et Mareike WOLF. *Trouble neurologique, conflit psychique*, Paris, Presses universitaires de France, 2002.
FIELDS, Ashley Floyd. « A study of intuition in decision-making using organizational engineering methodology », travail soumis à l'université Nova Southeastern dans le cadre du doctorat en administration des affaires, 2001.
FIELDING, Lara. « A clinician's guide to integrating mindfulness into evidence-based practice : A common elements approach », document clinique soumis à la Pepperdine University Graduate School of Education and Psychology dans le cadre du doctorat en psychologie, mars 2009.
FINE, A. « L'insistance de Thanatos dans la théorisation de Piera Aulagnier », *Topique*, 37, mars 1986.
FORWARD, Susan. *Toxic Parents, Overcoming their Hurtful Legacy and Reclaiming your Life*, New York, Bantam Books, 1989.
FREUD, Sigmund. *Nouvelles conférences d'introduction à la psychanalyse*, (1932), Paris, Gallimard, 1984.
GARDNER, Frank L. et Zella E. Moore. « Understanding clinical anger and violence : The anger avoidance model », *Behavior Modification*, vol. 32, n° 6, novembre 2008, p. 8912-8987.
GUTHRIE, Elisabeth et Kathy MATTHEWS. *Ces enfants que l'on veut parfaits : évitez le piège de la performance exagérée tout en formant vos enfants à la réussite*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2002.
GORDON, Thomas. *Leaders efficaces : l'efficacité par la collaboration*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2005.

GOODWIN, Lloyd R. « Psychological self-help : A five step model », *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 21, nº 1, hiver 1981.

GREEN, André. « Pulsion de mort, narcissisme négatif, fonction désobjectalisante », dans *La pulsion de mort*, Premier Symposium de la Fédération européenne de psychanalyse (Marseille, 1984), PUF, 1986.

HALMOS, Claude. *Parler, c'est vivre*, Paris, NiL Éditions, 1997.

HARVARD WOMEN'S HEALTH WATCH. « The benefits of mindfulness, learning to focus the mind can be a healthy antidote to the stresses and strains of our on-the-go lives », *Harvard Medical School*, vol. 11, nº 6, février 2004.

HUERRE, Pierre et François MARTY. *Alcool et Adolescence : jeunes en quête d'ivresse*, Paris, Albin Michel, 2007.

JONES, Ernest. *La vie et l'œuvre de Sigmund Freud*, Paris, PUF-Quadridge rééd., 2006.

JOOS, Andreas, A. B. CABRILLAC, Emmanuelle HARTMANN, Michael WIRSCHING et Almut ZEECK. « Emotional perception in eating disorders », *International Journal of Eating Disorders*, vol. 42, nº 4, 2009, p. 318-325.

JUNG, Carl Gustav. *Ma vie : souvenirs, rêves et pensées*, Paris, Gallimard, 1973.

KABAT-ZINN, Jon. *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness*, Bruxelles, De Boeck, coll. « Carrefour des Psychothérapies », 2009.

----------. *L'Éveil des sens*, Paris, Les arènes, coll. « Documents », 2009.

----------. *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*, Paris, Les arènes, coll. « Documents », 2010.

KANE, Allison. « A grounded theory of mindfulness and selfcompassion as they relate to clinical efficacy and clinician self-care », document soumis à la California Institute of Integral Studies à San Francisco, dans le cadre du doctorat en psychologie clinique, 2009. LAMY, Francine. *La dépression sans reproche*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2006.

LEBOVICI, S. et R. DIATKINE. « L'agression est-elle un concept métapsychologique? », XXVIIe Congrès international de psychanalyse, Vienne, 1971, *Revue française de psychanalyse*, vol. XXXVI, nº 1, 1972.

LENGLET, Roger. *Alcool quand tu nous abuses : pour éviter les pièges ou en sortir*, Paris, Éditions Pascal, 2007.

LOBBESTAEL, Jill, Arnoud ARNTZ et Reinout W. WIERS. « How to push someone's buttons : A comparison of four anger-induction methods »,

Cognition and Emotion, vol. 22, n° 2, Maastricht University, Maastricht, Pays-Bas, 2008, p. 353-373.

LOWENSTEIN, William. *Ces dépendances qui nous gouvernent : comment s'en libérer?*, Paris, Calmann-Lévy, coll. « Psychologie et Bien-être », 2005.

MARTY, P. *Les mouvements individuels de vie et de mort*, Paris, Payot, 1976.

MILLOT, Pascale. « Une épine dans la tête », *Québec Science*, avril 2010.

McDEVITT, Neale. « Nature et culture, inné et acquis », *En tête, Recherche, découvertes et innovation à l'Université McGill*, McGill Publications, vol. 2, n° 1, juillet 2010.

McGOWAN, Patrick, Aya SASAKI, Ana C. D'ALESSIO, Sergiy DYMOV, Benoît LABONTÉ, Moshe SZYF, Gustavo TURECKI et Michael J. MEANEY. « Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse », *Nature Neuroscience*, vol. 3, n° 12, mars 2009, p. 342-348.

MILLER, Alice. *L'avenir du drame de l'enfant doué*, Paris, PUF, 2002. MURPHY, Tim. *Vaincre l'agressivité passive*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2008.

NEIGHBORS, Clayton, Nathaniel A. VIETOR et Raymond KNEE. « A motivational model of driving anger and aggression », *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 28, n° 3, mars 2002.

OSHERSON, Samuel. *Wrestling With Love : How Men Struggle With Intimacy*, New York, Fawcett Columbine, 1992.

PASCHE, F. « Des concepts métapsychologiques de base », *Revue française de psychanalyse*, vol. XLIX, n° 15, 1985.

PASINI, Willy. *Les nouveaux comportements sexuels*, Paris, Odile Jacob, 2003.

PIAGET, Jean. *Six études de psychologie*, Paris, Denoël, 1964.

PIERCE, Julian. « Mindfulness Based Reality Therapy (MBRT) », *International Journal of Reality Therapy*, vol. XXIII, n° 1, automne 2003.

PLEUX, Didier. *De l'enfant roi à l'enfant tyran*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2006.

POLETTI, Rosette et Barbara DOBBS. *La résilience : l'art de rebondir*, Saint-Julien-en-Genevois (France), Jouvence, 2001.

PORTELANCE, Colette. *Relation d'aide et amour de soi : l'approche non directive créatrice en psychothérapie et en pédagogie*, Montréal, Éditions du CRAM, 1992.

REYNOLDS, Mark. « L'héritage de la maltraitance chez l'enfant », *En tête : recherche, découvertes et innovation à l'Université McGill*, McGill Publications, vol. 4, n° 1, juillet 2010.

RUDERMAN, Marian N. et Vijayan MUNUSAMY. « Know thyself », *Concepts and Connections : A Publication for Leadership Educators, Identity and the Multi-Institutional Study of Leadership*, vol. 15, nº 2, 2007.

SANTORELLI, Saki. *Heal Thy Self : Lessons on Mindfulness in Medicine*, New York, Three Rivers Press, 1999.

SHEDLER, Jonathan. « The efficacy of psychodynamic psychotherapy », *American Psychologist*, février-mars 2010.

SHREM, Michael T. et Perry N. HALKITIS. « Methamphetamine abuse in the United States : Contextual, psychological and sociological considerations », *Journal of Health Psychology*, vol. 13, nº 5, p. 669-679.

SHIREY, Marie R. « Authentic leaders creating healthy work environments for nursing practice », *American Journal of Critical Care*, vol. 15, nº 3, mai 2006.

STETTBACHER, Konrad, J. *Pourquoi la souffrance : la rencontre salvatrice avec sa propre histoire*, France, Aubier, 1991.

STICHLER, Jaynelle F. « Emotional intelligence : A critical leadership quality for the nurse executive », *AWHONN, The Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses*, octobre-novembre 2006.

SUNDARARAJAN, Louise. « Toward a reflexive positive psychology, insights from the Chinese buddhist notion of emptiness, *Theory and Psychology*, vol. 18, nº 5, p. 655-674.

VINCA, Maria A. « Mindfulness and psychotherapy : A mixed methods investigation », document sur le counselling en psychologie soumis à la Pennsylvania State University, Graduate School College of Education, dans le cadre du doctorat en philosophie, août 2009.

VIREL, André. *Dictionnaire de psychologie : vocabulaire des psychothérapies*, Verviers, Marabout, 1982.

WELZER-LANG, Daniel, Pierre DUTE et Michel DORAIS (sous la direction de). *La peur de l'autre en soi : du sexisme à l'homophobie*, Montréal, VLB Éditeur, 1994.

ZHANG, T. Y. et Michael MEANEY. « Epigenetics and the environmental regulation of the genome and its function », *Annual Review of Psychology*, vol. 61, C1-3, 2010, p. 439-66.

Documentaire

L'amour qui tue, Canal Vie, documentaire du réalisateur Joël Bertomeu, diffusé le mardi 9 décembre 2008.

Sites Web

À bas le tabac, [en ligne]. [www.facebook.com/abasletabac ou www.youtube.com/abasletabac] (4 août 2010)

WAUTHIER-FREYMANN, Yves. « The Genie in Your Genes : une approche épigénétique de la santé, [en ligne]. [www.*mieux-etre.org*] (3 mai 2009).

Pour tout renseignement relatif aux conférences et aux séminaires, pour une demande de consultation individuelle, de couple ou d'affaires, ou pour obtenir des conseils via Internet, vous pouvez communiquer avec Marc Pistorio et son équipe de professionnels.

Par courrier ou par téléphone :

Les Communications Pistorio

372, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 532
Montréal (Québec) H3B 1A2
Tél. : 514-396-5051

Par courriel ou par le site Internet : **pistoriopsy@bellnet.ca**
www.pistoriopsy.com

Table des matières

Introduction

Première partie - Les colères dirigées vers les autres

Chapitre 1 - les émotions perturbent

Les individus coupés de leurs émotions

Entrer dans le monde des émotions dès la conception

Ne plus jamais se faire blesser

Émotif ou cérébral

Les émotions sont utiles

Un répertoire comportemental limité

Les risques du refoulement

Se couper de ses émotions pour se couper de soi

Le poids de l'environnement socioculturel

La neurophysiologie de la colère

Chapitre 2 - des forces vitales en concurrence

Pulsion de vie, pulsion de mort

Un mélange complexe comme source d'équilibre

Choisir la construction ou la destruction

Pulsions d'autoconservation, pulsions sexuelles, pulsions épistémophiliques

Pulsions de destruction, pulsions d'agression

La compulsion de répétition

La pulsion de destruction contre les autres ou contre soi
La pulsion d’agression pour contrôler l’autre
Se connaître en reconnaissant ses pulsions
La montée des pulsions dans l’enfance
La nécessité du manque pour désirer

Chapitre 3 - interdit à la colère

La colère étouffée dans l’enfance
La colère réprimée à l’âge adulte
Les non-colériques coincés dans leurs mécanismes de défense
L’interdit à la colère, une injonction parentale
Craindre l’envahissement de la colère
La fausse gentillesse des non-colériques

Chapitre 4 - les explosions de colère

Une perte de contrôle totale
Apprendre le contrôle de la colère dans l’enfance
Tout est prétexte à la colère
Vivre ses colères pour les évacuer
Se déprendre de la colère explosive
Dévoiler la violence familiale

Chapitre 5 - les colères dans l’intimité

Les femmes et les hommes qui se condamnent au célibat
Les solitaires
Les fêtards
Les dominateurs

Les indépendants
La femme-enfant et l’éternel ado
Les phobiques du sexe
Les abstinents
L’aide-soignante et le sauveur
La sexualité comme outil de la colère
Les femmes qui se forcent à avoir des relations sexuelles
Les femmes et les hommes résignés
Refuser les relations sexuelles pour punir
La violence conjugale
La perte de contrôle comme prélude à la violence
Une dynamique relationnelle de violence
Quand la violence est verbale et psychologique
Les enjeux de la psychothérapie de couple
Le harceleur contrôle
Le harceleur exige une totale disponibilité
Le harceleur manque de sensibilité
Le harceleur ou la jalousie pathologique
Le harceleur menace

Chapitre 6 - la colère comme outil de manipulation

Feindre la colère
Tyran, puis faux colérique
Félix, 23 ans, tyran et décrocheur
Pourquoi la tyrannie ?
Pour ne pas devenir tyran
Poser des limites

Tester les limites avec son corps

Chapitre 7 - des expressions sournoises de la colère

La colère sourde
Trois couples dans la colère sourde
Danièle et Frédéric
Juliette et Yves
Marie et Simon
L’agressivité passive ou l’exercice de l’énergie négative
Christian, le passif-agressif
La colère au volant
La colère au volant, du côté de la pulsion de mort
Projeter ses colères réprimées sur les autres conducteurs
Exaspérer les autres pour relâcher les tensions internes
Tester les limites de la loi

Chapitre 8 - la violence verbale et psychologique

Dans le monde du travail
La différence comme risque de harcèlement
Qui est le harceleur psychologique ?
De la perversion et du narcissisme
Le pervers narcissique veut faire mal
Le pervers narcissique agit pour maintenir ses acquis
Des personnes plus « à risque »
Une estime de soi et une confiance en soi déficientes
Une hypersensibilité aux critiques
Un besoin de reconnaissance surdimensionné

Lorsque les relations personnelles et professionnelles se mélangent
Caroline et Julia
Ève et Mélissa
Jean-Paul et ses employés
L’importance des limites

Deuxième partie - Les colères retournées contre soi

Chapitre 9 - faire payer son corps : le poids de la colère
La colère rétroréfléchie
La colère fait grossir
Briser le schéma
L’anorexie et la boulimie, d’autres formes d’automutilation
La colère en filigrane

Chapitre 10 - les dépendances, des plaisirs qui font mal
Un traitement contre l’anxiété
Principe neurophysiologique de la consommation de drogues
Combler un vide, calmer la douleur
Incapable de ne pas se faire mal

Chapitre 11 - le suicide, la dépression qui tue
De fausses causes apparentes
De faibles ressources intérieures
Une conscience qui dessert

Chapitre 12 - faire mal et se faire mal dans la sexualité

Se libérer des tensions

Édouard, célibataire invétéré

Pauline et le pouvoir de séduire

Julien, séducteur compulsif

Bruno, homosexuel et séropositif

« Moi, je voulais avoir le sida ! »

S’imposer une sexualité de misère dans le couple

Chapitre 13 - s’automutiler pour dire sa colère

Tenter de contenir l’anxiété

Les comportements d’automutilation des adolescents

Se faire mal pour se faire du bien

Rétablir le contact avec l’adolescent

Quand la colère pousse à se faire mal

Troisième partie - Se construire en pleine conscience de ses colères

Chapitre 14 - être responsable et agir

La colère naît dans l’enfance

Accepter que quelqu’un prenne soin de soi

Refuser d’endosser le rôle de victime

Le pouvoir des mots pour évoluer

Éviter les affres de la fausse écoute

De la compassion pour ses colères

Chapitre 15 - sortir d’une position défensive

Un arsenal de réactions défensives

Prévenir les réactions défensives

Une méthode pour développer une attitude constructive

1. Demandez des exemples précis
2. Recourez à votre intuition
3. Reformulez en vos mots les idées de l’autre
4. Posez des questions sur les effets de votre comportement
5. Demandez s’il y a d’autres critiques
6. Soyez d’accord avec ce qui est vrai
7. Reconnaissez la perception de l’autre et choisissez ou non de l’accepter

Améliorer son style de communication en situation de conflit

Le comportement d’évitement : l’énergie négative du passif-agressif

L’agressivité directe

Le comportement manipulateur

Le comportement affirmatif

Chapitre 16 - une résolution de conflits gagnant-gagnant

Une méthode de résolution en six étapes

1. Identifiez le problème et les besoins insatisfaits
2. Fixez une rencontre
3. Exposez le problème et les besoins
4. Considérez le point de vue de l’interlocuteur
5. Négociez une entente
6. Tirez parti de la solution retenue

Une méthode réaliste et gagnante

Chapitre 17 - que faire face au harcèlement en milieu de travail ?

Un plan d’action en trois étapes

1. Effectuer un relevé systématique des faits
2. Assurer sa défense au sein de l’entreprise

Dénoncer officiellement

Rassembler les éléments de preuve

Préserver son intégrité physique et psychologique

3. Trouver une solution

Sans faire appel à la justice

En faisant appel à la justice

Dévoiler pour désamorcer le harcèlement psychologique

Chapitre 18 - une nouvelle approche de la colère

La Mindfulness ou la pleine conscience de soi

Des mesures objectives de la pleine conscience

L’effet positif de la pleine conscience sur les maladies physiques

La pleine conscience pour une saine maîtrise de soi

La colère comme phénomène épigénétique

La neuroplasticité du cerveau pour changer les comportements

Une nouvelle compréhension de la colère

Changer le label de sa colère

Prendre conscience de sa respiration

Recalibrer les pensées en changeant de canal

Identifier à qui s’adresse vraiment la colère vive

Conclusion

Médiagraphie

Suivez les Éditions de l’Homme sur le Web Consultez notre site Internet et inscrivez-vous à l’infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et l’équipe des Éditions de l’Homme sur nos blogues!

www.editions-homme.com

Version ePub produite avec ePubStudio par Les chantiers numériques
www.chantiers-numeriques.ca

Connaissez-vous tous les visages de la colère, cette émotion qui prend parfois le contrôle et dicte sa loi ? Si certaines colères sont explosives et visent l'être aimé, l'enfant, l'ami, le collègue ou soi-même, d'autres sont plus insidieuses et tout aussi ravageuses : agressivité passive, comportements compulsifs, sexualité à risque, célibat imposé, agressivité au volant, harcèlement psychologique… Dans ce livre, Marc Pistorio dresse la liste des colères conscientes et inconscientes qui influencent les différentes sphères de nos vies. Il nous encourage à écouter ce qu'elles nous apprennent de notre histoire familiale ou des frustrations vécues dans le passé. En les identifiant clairement, de façon authentique, il est possible de sublimer la force dévastatrice qui s'exprime et de transformer le plomb en or. Véritable invitation à se construire en connaissance de ses colères, cet ouvrage vous donnera aussi les techniques pour mieux communiquer avec les autres, sortir d'une position défensive ou résoudre des conflits. Il vous renseignera en outre sur le phénomène de la pleine conscience de soi et vous donnera des informations sur la neuroplasticité du cerveau et sur l'épigénétique. Oui, la colère peut bel et bien vous aider à cheminer sur la voie de la sagesse.

Marc Pistorio est psychologue et pratique la psychothérapie individuelle et de couple. Il exerce également à titre de médiateur, spécialiste en résolution de conflits. Il a présenté de nombreuses conférences dans des institutions publiques et privées et il est très actif dans les médias.

Du même auteur ▶

Groupe Livre Québecor Média

Photo de l'auteur : © Kiran Ambwani